

ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪ

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಣೀತ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೇಲೆ
ಪೂರ್ಣ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಅದ್ಭುತ ಗ್ರಂಥ

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು :
ಪಂ|| ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದೀ
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೪೧

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಮಿತಿ
ಕುಂಜಿಬೆಟ್ಟು, ಉಡುಪಿ - ೫೭೬ ೧೦೨ ದ. ಕ.

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೮೩ ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೯೩

ಸೃಷ್ಟಿ ಸಂವತ್
೧,೯೭,೨೯,೪೯,೦೯೩ ಪುಟಗಳು : ೨೮೬



ಯಜುರ್ವೇದದ ಕರೆ

ಯುಜೇ ವಾಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂರ್ವ್ಯಂ ನಮೋಭಿಃ

ವಿಶ್ಲೋಕ ಏತು ಪಥ್ಯೇವ ಸೂರೇಃ ।

ಶೃಣ್ವಂತು ವಿಶ್ವೇ ಅಮೃತಸ್ಯ ಪುತ್ರಾ

ಆ ಯೇ ಧಾಮಾನಿ ದಿವ್ಯಾನಿ ತಸ್ಥುಃ ॥

[ಯಜು : ೧೧-೫]

"ಹೇ ನರನಾರಿಯರೇ ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿನಯಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ಅನಾದಿ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಯುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ವಿದ್ವಾಂಸನ ಮಾರ್ಗದಂತೆ, ಆ ವೇದದ ಶ್ಲೋಕವು ನಿಮಗೆ ಉನ್ನತಿಪ್ರದವಾಗಲಿ. ಅಮರನಾದ ಪ್ರಭುವಿನ ಮಕ್ಕಳಾದ, ಜಗತ್ಕರ್ತೃ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸರ್ವ ಜೀವರೂ ಈ ಅನಾದಿ ಜ್ಞಾನವಾಣಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಲಿ."

ಈ ವೇದವಾಣಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ನಡೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತಲಿದೆ. ಜಾತಿ–ಕುಲ, ಬಣ್ಣ–ದೇಶ. ಯಾವುದೊಂದು ಭೇದಕ್ಕೂ ಗಮನವೀಯದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರೂ ಈಶ್ವರನ ಮಕ್ಕಳೇ ಆದ ಸರ್ವಮಾನವರೂ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮಬಲದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಲಿದೆ.



ಪ್ರಕಾಶಕರ ವ್ಯಕ್ತವ್ಯ

ಸಹೃದಯರಾದ ಬಂಧುಭಗಿನಿಯರೇ !

ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಈ ತನಕ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಧರ್ಮದ ಬಗೆಗೆ ಜನತೆಯ ಮನೋಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಕಾಶ ಬೀರುವಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ತಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸೇರುತ್ತಿರುವ ಈ ಕೃತಿ 'ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪ' ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮಹಾನ್ ಗ್ರಂಥ. ಯೋಗದರ್ಶನಕಾರರಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಿರಿ. ಗ್ರಂಥರಚನಾಪೂರ್ವ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿರುವೆವಾದರೂ ಅನೇಕ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ಹೊಳೆಯದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವಿದ್ವಾಂಸರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವ ಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳ 'ಯೋಗದರ್ಶನ' ದ ಎಂಟೂ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ ಗ್ರಂಥ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡು ತ್ತಿರುವ ಯೋಗಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ಜನತೆಗಾಗಲಾರದು. ಹಾಗೂ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಹಪರ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ನೀಡಬೇಕೆಂದಿ ರುವ ಮಹಾನ್ ಉದ್ದೇಶವು ಸಫಲವಾಗದು – ಎಂಬುದನ್ನರಿತುಕೊಂಡು ಕನ್ನಡ ಜನತೆಗೆ ಅವರ ಮಹಾನ್ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ತಿಳಿಯ ಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ವೇದವೇತ್ತರೂ, ದರ್ಶನ ಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರೂ ಆದ ಶ್ರೀ ಪಂ|| ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದೀ- ಇವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ನಮ್ಮ ಮನವಿಯನ್ನರ್ಪಿಸಿದ್ದೆವು. ಅದರ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಪಂಡಿತಜೀಯವರು ತಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದೋ ಪ್ರಕಟವಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕೃತಿ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಪಂಡಿತಜೀಯವರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ 'ವೇದಪ್ರಕಾಶ' ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಸಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಜನತೆಗೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಾನವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂಬುದನ್ನು, ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಗಳನ್ನೂ, ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯದೆ, ತಾನು ಸದಾ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ನಿರ್ಬಲವಾದ ಸಂತಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡಿ ಸಮಾಜಘಾತುಕ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಘಾತುಕ ರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗಿ ತಾನೂ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಸಂತಾನವನ್ನೂ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪಾಪದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯಭ್ರಷ್ಟನಾಗಿ ತಾನು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೋ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ನರಕಗಾಮಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಜನತೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಹಾನ್ ಕೃತಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಮೃತದ ಗಣಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ತಾವೂ ಪವಿತ್ರರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರವನ್ನೂ ಪವಿತ್ರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಸದಿಚ್ಛೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು–ಎಂದು ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಮಹಾನ್ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಸದೃಢರೂ, ಸಶಕ್ತರೂ, ಸದಾಚಾರಿಗಳೂ ಈಶ್ವರನ ಸುಪುತ್ರರೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಾಚನಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ತರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೂ ಓದುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ದುರಾಚಾರ, ದುರ್ವ್ಯಸನ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ನಶಿಸಿ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರ್ಪಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಕರ್ನಾಟಕವಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶನಿವಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರ್ಧದಿನದ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಉಳಿದ ಅರ್ಧದಿನ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳೂ, ಸರಕಾರವೂ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪರಿಚಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ–ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯೆಯು ಪ್ರಯೋಜನವಾದೀತು. ಕಾರ್ಯಬಾಹುಳ್ಯ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಅವರ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂಬುದರ ಪರಿಚಯವಾಗದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಕ್ಕಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವ ಅನರ್ಥಗಳೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ರಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುದೃಢ ಕಾಯ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲವೇ ?

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಲೇಶ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಮನವಿಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ **ಶ್ರೀ ಪಂ|| ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದೀ**, ಬೆಂಗಳೂರು-ಇವರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಗಳನ್ನಿತ್ತು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಮಂಗಳೂರಿನ ಯೋಗಾಸನಪಟುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಎ. ಚಿದಾನಂದರಿಗೂ, ಅವರ ಮಿತ್ರರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು ಸಲ್ಲಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಉಡುಪಿ ಕುಂಜಿಬೆಟ್ಟಿನ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶನ ಪ್ರೆಸ್ಸಿನ ಮಾಲಿಕರಿಗೂ, ಕಾರ್ಮಿಕವರ್ಗಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

–ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಮಿತಿ,
ಉಡುಪಿ

ಪರಿವಿಡಿ

ಈ ಮಹೋನ್ನತ ಕೃತಿಯ ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣದ ಕುರಿತು

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ ೧೯೮೨ರಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದು ಅದರ ಪ್ರತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮುಗಿದಿದ್ದು ಗ್ರಂಥದ ಉಪಯೋಗಿತ್ವವನ್ನು, ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಗಳು ಮುಗಿದು ಬಹಳ ಸಮಯವಾದರೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯ ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ತಳೆದ ನೂರಾರು ಜನರು "ಯೋಗಪ್ರದೀಪ"ಕ್ಕೆ ಅಪಾರವಾದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪೂರೈಸುವ ಕಾಲ ಒದಗಿಬಂದದ್ದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಿಷಯ. ಯೋಗಪ್ರೇಮೀ ಕನ್ನಡ ಬಾಂಧವರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನಿಡುವ ಭಾಗ್ಯ ಒದಗಿ ಬಂದುದಕ್ಕೆ ಹರ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಅವರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉಪಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಇದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಕೃತಿ.

ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸದ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಲಿದೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಂಚಯಕ್ಕಿದು ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ.(ಪ್ರಕಾಶಕರು)

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ :

ಇರಲಿ ಸಂಯುತಭೋಗ ಬರಲಿ ಜೊತೆಯೊಂದಿಗೇ ಯೋಗ

ಯೋಗವೆಂದರೇನು ? ಯೋಗದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿದೆ ? ಮಾನವಜೀವನ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮಲರುಗಳ ಮೆತ್ತನೆಯ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲ; ಘನಘೋರ ಸಂಘರ್ಷಗಳ, ಸಾಹಸ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಹನೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಸಂಗ್ರಾಮರಂಗ. ಹೇಡಿಗಳು, ಕಾಪುರುಷರು, ಅಂಜುಬುರುಕರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗರು. **'ಅಶ್ಮನ್ವತೀ ರೀಯತೇ ಸಂರಭದ್ವಂ ವೀರ- ಯಧ್ವಂ'** (ಅಥರ್ವ : ೧೨-೨-೨೬). ಈ ವಿಶ್ವರೂಪೀ ನದೀ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳ, ಸಂಕಟ ಸಂಕುಲಗಳ ಮೊನಚುಗೊನೆಯಕಲ್ಲುಗಳಿಂದಕೂಡಿ ಉಗ್ರವೇಗದಿಂದ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತಲಿದೆ. ವೀರರಾಗಿ, ಧೀರ-ಗಂಭೀರರಾಗಿ, ಕೃತಸಂಕಲ್ಪರಾಗಿ ಧುಮುಕಿರಿ'-ಎನ್ನುತ್ತಲಿದೆ ವೇದ, **'ಯುಧೇದಾಪಿತ್ವಮಿಚ್ಛಸೇ'** (ಋಕ್: ೮-೨೧-೧೩). 'ಓ ಸರ್ವಶಕ್ತಿವಾನ್! ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಜೀವನೂ ಜೀವನಸಂಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾಗಿಯೇ ನಿನ್ನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂದು ನೀನು ಬಯಸುತ್ತೀಯೋ!-ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರವನ್ನು ಭಕ್ತನ ಬಾಯಿನಿಂದ ಹೊರಡಿಸು ತ್ತಿದೆ ವೇದ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ವತಃ ಈ ಲೋಕವೇ ಒಂದು 'ಬೃಹತ್ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಶಾಲೆ' (A Great Training Instiute) ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಲಿಸಲಾಗದು ಈ ಲೋಕ ವನ್ನು. ಆದರೂ-ಹೇಯವಲ್ಲ ಈ ಲೋಕ. **'ಅಯಂ ಲೋಕಃ ಪ್ರಿಯತಮೋ ದೇವಾ- ನಾಮಪರಾಜಿತಃ'** (ಅಥರ್ವ : ೫-೩೦-೧೭)-"ಯಾರಿಗೂ ಸೋಲದ ಈ ಲೋಕ ಉದಾರ ಚರಿತರೂ, ವಿಜಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳೂ, ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮಂತರೂ, ದಾನಶೀಲರೂ ಆದ ಮಹಾ ಮಾನವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದುದು"-ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಘೋಷ ಯಾವನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಹುರುಪನ್ನು ಹೊಸೆಯದು ? ಪಂಜಾಬಕೇಸರೀ ಲಾಲಾ ಲಾಜಪತರಾಯ್- "Struggle for Freedom is more enchanting, more attractive, and more appealing than Freedom itself" – ಎಂದರೆ, "ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಹೋರಾಟ ಹೆಚ್ಚು ಮೋಹಕ; ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮರ್ಮಸ್ಪರ್ಶೀ"-ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಉದ್ಧೃತ ಅಥರ್ವ ಶ್ರುತಿಯ ಮೇಲೆ ಲಾಲಾಜೀ ಮಾಡಿದ ಭಾಷ್ಯ-ಎನ್ನಬಹುದಲ್ಲವೇ ? ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯ ಪೂಜ್ಯಪಾದ ಶ್ರೀ॥ ಸ್ವಾಮೀ ಶ್ರದ್ಧಾನಂದರು ಸ್ವತಃ ನನಗೇ ೧೯೨೪ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿ- "O My Dear Boy! Forget not that it is a sin to be weak; a sin to be a coward; a sin to resort to escapism by mumbling meaningless words like 'Jeganmithya'etc. It may be hard; it may be harsh; it may even be wicked. But Reality is Reality; you cannot wish it away. Be Strong and add your liberal contribution to the strength of the world ಎಂದರೆ "ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಬಾಲಕ! ದುರ್ಬಲನಾಗಿರುವುದು ಪಾಪ; ಹೇಡಿಯಾಗಿರುವುದು ಪಾಪ; ಈ ಜಗತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆ - ಈ ಮೊದಲಾದ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗೊಣಗುತ್ತಾ ನುಸುಳಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಪಾಪ-ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರು. ಅದು ಕಠೋರ

ವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಕಟುವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಕ್ರೂರವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ - ಸತ್ಯ, ಸತ್ಯವೇ ಸರಿ. ನೀನು ಅದನ್ನು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೇ ಒರೆಸಿಹಾಕಲಾರೆ. ಬಲಶಾಲಿಯಾಗು. ಜಗತ್ತಿನ ಬಲಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಉದಾರವಾದ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸು'-ಎಂದಿದ್ದರು. ಈ ಗಂಡುಗಲಿಯ ಗಂಡುಮಾತುಗಳು, ಮೊಂಡುಮಾತುಗಳು, **'ಉತ್ಕ್ರಾಮಾತಃ ಪುರುಷ ಮಾವಪತ್ಥಾಃ, ಮೃತ್ಯೋಃ ಪಡ್ವೀಶಮವಮುಂಚಮಾನಃ। ಮಾಚ್ಛಿತ್ಥಾ ಅಸ್ಮಾಲ್ಲೋಕಾದಗ್ನೇಃ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಸಂದೃಶಃ॥'** (ಅ. : ೮-೧-೪)- 'ಓ ದೇಹ ನಿವಾಸೀ ಜೀವ! ಸಾವಿನ ಭಯದ ಬಂಧನವನ್ನು ಕಳಚಿಹಾಕಿ, ಈಗ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೀಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಕ್ಕೇರು. ಈ ಲೋಕದಿಂದ ಕಡಿದುಹೋಗಬೇಡ; ದೂರ ಸರಿದೋಡಬೇಡ. ಇರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಬೆಳಕನ್ನೆರಚುವಂತೆ, ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹರ್ಷವನ್ನು ಹರಡು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ 'ಸೂರ್ಯ ಕಾವು ಹಾಗೂ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನೆರಚುವಂತೆ, ಸುಖದಲ್ಲಿ ನೀನು ಆತ್ಮಬಲದಿಂದ ಅನ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ-ದ್ಯುತಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸು'-ಎಂಬ ಅಥರ್ವ ಶ್ರುತಿಯ ಮೇಲೆ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜೀ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿದೆಂದು ತೋರುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಉಪನಿಷತ್ಕಾರ ಋಷಿಗಳು-**'ಬಲೇನ ವೈ ಪೃಥಿವೀ ತಿಷ್ಠತಿ ಬಲೇನಾಂತರಿಕ್ಷಂ; ಬಲಮುಪಾಸ್ಸ್ವ.'**-'ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಭೂಮಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಬಲದಿಂದ; ಅಂತರಿಕ್ಷ ನೆಲೆಸಿರುವುದಾದರೂ ಬಲದ ಮೇಲೆಯೇ, ಬಲವನ್ನು ಆರಾಧಿಸು'-ಎಂದು ಹಾಡಿರುದು ಕೇವಲ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನೆಬ್ಬಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಈ ಮಂತ್ರಪಾಠವನ್ನೂ ಆಲಿಸೋಣ :-

ತ್ವಯಾಮನ್ಯೋ ಸರಥಮಾರುಜಂತೋ ಹರ್ಷಮಾಣಾಸೋ
ಧೃಷಿತಾ ಮರುತ್ವಃ।
ತಿಗ್ಮೇಷವ ಆಯುಧಾ ಸಂಶಿಶಾನಾ ಅಭಿಪ್ರಯಂತು ನರೋ ಅಗ್ನಿ-
ರೂಪಾಃ ॥ (ಋಗ್ವೇದ : ೧೦-೮೪-೧)

"(ಮನ್ಯೋ) ಓ ಮನನಶೀಲ, ಸರ್ವಜ್ಞ, ದುಷ್ಟ ದಳನಕಾರೀ ಉಗ್ರರೂಪಧಾರೀ ಭಗವನ್! (ನರಾಃ) ಮಾನವರು. (ತ್ವಯಾಸರಥಂ) ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಸಾಧನದಿಂದ ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಾಯುಜ್ಯಾನುಭವ ಪಡೆದವರಾಗಿ, (ತಿಗ್ಮ ಇಷವಃ) ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಯುಕ್ತರಾಗಿ, (ಆಯುಧಾ) ಆಯುಸ್ಸನ್ನು, ಜೀವಿತವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಶುಭಗುಣಗಳನ್ನು (ಸಂಶಿಶಾನಾಃ) ಮತ್ತೂ ಅಧಿಕ ಹರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, (ಆರುಜಂತಃ) ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾ, (ಮರುತ್ವಃ) ಓ ಮರ್ತ್ಯರೆಲ್ಲರ ಏಕೈಕ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಪ್ರಭೋ! (ಹರ್ಷಮಾಣಾಃ) ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತರಾಗಿ, (ಧೃಷಿತಾಃ) ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಎದೆಗುಂದದೆ, (ಅಗ್ನಿರೂಪಾಃ) ಧಗಧಗಿಸುವ ಉದ್ದೀಪ್ತ ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರತಿಮೆಗಳೋ-ಎಂಬಂತೆ ಮಹಾ ವರ್ಚಸ್ವಿಗಳಾಗಿ, (ಅಭಿ) ಜೀವನದ ಸಮಸ್ತ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ, (ಪ್ರ) ಉತ್ಕರ್ಷವಂತರೇ ಆಗಿ, (ಯಂತು) ಮುಂದೆ ಮುಂದೆಯೇ ನುಗ್ಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ."

ಮಂತ್ರ ಸ್ವತಃ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ವಿವರಣೆ ಏಕೆ? ಭೌತಿಕಾರ್ಥವಂತೂ ತೆರೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಎದುರಿಗೇ ನಿಂತಂತಿದೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನಗಳು ತುಂಬಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೇ ಮೀಸಲಾದ ಕಾರಣ, ನಾವು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಾರ್ಥವನ್ನೇ ಎತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ವಿವೇಕೀ ಪಾಠಕರು ಸ್ವತಃ ಐಹಿಕಾರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವಚೇತನದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ಚೇತನನ ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ರೂಪಗೊಂಡಾಗ, ಆ ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ಚೇತನನ ಅನುಭೂತಿಗೆ ಬರುವ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ನನ್ನ ಜ್ಞಾನಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಮಾತುಗಳಿಗಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಚಾರ್ಯ ಕಪಿಲರ– **'ಸಮಾಧಿಸುಷುಪ್ತಿಮೋಕ್ಷೇಷು ಬ್ರಹ್ಮರೂಪತಾ'** (ಸಾಂಖ್ಯ : ೫–೧೧೬); ಪತಂಜಲಿಗಳ-**'ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃಸ್ವರೂಪೇ ಅವಸ್ಥಾನಂ'** (ಸಮಾಧಿಪಾದ: ೩)– ಎಂದರೆ. ಕ್ರಮಶಃ-'ಸಮಾಧಿ, ಸುಷುಪ್ತಿ, ಮೋಕ್ಷ–ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧಕನು ಬ್ರಹ್ಮದಂತೆಯೇ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ'; 'ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಸಾಧಕನು ಸರ್ವದ್ರಷ್ಟಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ' – ಎಂದು ಮಾತ್ರಹೇಳಬಲ್ಲೆ.

' ಧ್ಯಾನವಿತ್ತು ನೋಡಿರಿ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪರಮಪ್ರಧಾನ ಸಾಧನ ಯಾವುದು?' ತ್ರಿಕರಣ ತ್ರಿಕರಣ'-ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವೇದವೂ **'ತ್ರಿಭಿಃ ಪವಿತ್ರೈಃ ಅಪುಪೋದ್ಧ್ಯರ್ಕಂ'** (ಋಕ್ : ೩-೨೬-೮) – 'ಮೂರು ಪವಿತ್ರಸಾಧನಗಳಿಂದ, ಆದರಣೀಯನಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂಬ ಶ್ರುತಿ ಇದೆ. **'ಇಮಾನಿ ಯಾನಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನಃಷಷ್ಠಾನಿ ಮೇಹೃದಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಸಂಶಿತಾನಿ । ಯೈರೇವ ಸಸೃಜೇ ಘೋರಂ ತೈರೇವ ಶಾಂತಿರಸ್ತು ನಃ ॥** (ಅಥರ್ವ: ೧೯-೯-೫) – 'ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ. ಹಾಗೆಯೇ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಜ್ಞಾನಕೋಶ ವೇದ ಚತುಷ್ಟಯದಿಂದ ಸಕ್ರಿಯಾಧ್ಯಯನದಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ. ನನ್ನ ಹೃದಯಸ್ಥನಾದ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಬೇರನ್ನುಳ್ಳ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರನೆಯದಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವ ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ನಾಸಿಕಾ ರಸನಾ-ತ್ವಕ್-ಎಂಬ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳವೆಯೋ. ಮತ್ತು ಯಾವವುಗಳಿಂದ ಘೋರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಬಲ್ಲದೋ, ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಲಿ'-ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಯೂ ಚಿತ್ತ–ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಕಿತವಾಗಿರಲಿ, ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮನು. ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಗಳನ್ನೂ (ಎರಡು ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಹಸ್ತದ್ವಯ, ಪಾದದ್ವಯ ಹಾಗೂ ವಾಕ್)ಸೇರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹನ್ನೊಂದನೆಯದಾಗಿ ಎಣಿಸಿ 'ಯಾವುದನ್ನು ಜಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಐದು-ಐದರ ಎರಡು ಗುಣಗಳೂ ಜಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೋ ಆ ಮನಸ್ಸು.' (ನೋಡಿರಿ, ಮನು: ೨–೯೨) ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಲಿ, ಅದು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿಯೇ ಬರಬೇಕು–ಎಂಬ ಮೌಲಿಕ ತಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. * ಮನಸ್ಸು ಮಾತು, ಮೈ–ಎಂಬ ಮೂರು ಸಾಧನಗಳನ್ನು 'ತ್ರಿಕರಣಗಳು'- ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಯಾರೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗದ, ಮಾನವನನ್ನು ದೇವನನ್ನಾಗಿಯೋ, ದಾನವನನ್ನಾಗಿಯೋ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನ ಮನಸ್ಸು-ಎಂಬ ಮೌಲಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು

* ಪಾಠಕರಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತರಾಗಬಾರದು. ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ 'ಆಲೋಚನೆ'ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗಿಂತ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ 'ವಾಣಿ'ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತಿನ್ನೊಂದು ಇನ್ನೂ ಮುಂದರಿದು ದೇಹದ ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ 'ಕರ್ಮ'ದ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ನಾವು 'ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿಯೇ ಬರಬೇಕು.'—ಎಂದಿರುವುದು ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮಾನುಸಾರ.

(Fundamental Truth) ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕು. "ಅತ ಏತುಮನಃ ಪುನಃ ಕ್ರತ್ವೇ ದಕ್ಷಾಯ ಜೀವಸೇ' (ಋಕ್: ೧೦-೫೭-೪)- 'ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ, ದಕ್ಷತೆಯು ಸಲುವಾಗಿ, ಜೀವನದ ಕಲೆಗಾಗಿ ಎತ್ತಲೋ ಸರಿದ ನಿನ್ನ ಮನ ಮತ್ತೆ ನಿನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ಬರಲಿ'- ಎಂಬ ಶ್ರುತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲುಗಾರಿಕೆಯನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಂತೆಂಥ ಮಹಾಮಾನವರೋ ಮನಸೋತು, ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದುಂಟು. ಪಂಜಾಬ ಕೇಸರೀ ಲಾಲಾ ಲಾಜಪತರಾಯರ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳದ ಹತಭಾಗ್ಯ ಭಾರತೀಯರಾರಿದ್ದಾರೆ? ೧೯೨೮ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೊರಗುವ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಮುನ್ನ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ- "Dear Karnatakiji! I feel-I did the greateat mistake of my life by throwing my hat into the Political arena. I ought to have sacrificed every ounce of energy in the cause of Arya Samaja only!' - ಎಂದು ನಡುಗುದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಪಂಜಾಬೀ ಪೇಟವನ್ನೇ ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಂಬನಿಯೊರೆಸಿದುದನ್ನು ಕಂಡೆ: ಆದರೆ ಆ ಪುರುಷಸಿಂಹ ರಾಜನೀತಿಗಿಳಿದುದನ್ನು ತಪ್ಪೆನ್ನಲಾದೀತೇ? ೧೯೨೬ರಲ್ಲಿ. ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಬಲಿದಾನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಮುನ್ನ ಬ್ಯಾಕಾನ್ ಬರ್ನ್ ರೋಡಿನ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಸಮ್ರಾಟ್ ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರದ್ಧಾನಂದಜೀ- "O My Dear Sudhakar Rao! Where I Wanted to go ? But where have I Come to ?" -ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಣ್ಣೊರೆಸಿಕೊಂಡುದನ್ನೂ ನೋಡಿದೆ. ಆದರೆ–ಅವರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಾದರೂ ಏನು ? ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಬಾಪು– "No. Bangaloree! I am not entitled to live for 125 years. The sooner my Ram calls me, better it will be." -ಎಂದು ಗದ್ಗದ ಸ್ವರದಿಂದ ಹೇಳಿದುದನ್ನೂ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಕೊನೆಗೆ, ಲೋಹಪುರುಷ ಸರದಾರ್ ಪಟೇಲ್-"Karnataki! I worked all my life: I wanted to see Free India. and I did. But. what kind of freedom? Turn any Side. you see only streams of Blood. Nothing else. Should I have lived to see this?"-ಎಂದು ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನಂತೆ ಅತ್ತುದನ್ನೂ ನೋಡಿದೆ. ಈ ಮಹಾಮಾನವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಳ್ಳೆದೆಯ ಅಳುಮುಂಜಿಗಳಲ್ಲ. ನಾರಕೀಯಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅವರನ್ನೂ ಮನ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

ಈ ಲೋಕೋತ್ತರ ಪುರುಷರ ಮುಂದೆ ನಾನೊಂದು ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಗೂ ಸಮನಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲೂ ನಾನು ಲೇಖನಿ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸೆಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿಯೇ, ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆಯೇ ನಡೆದ, ಕೇವಲ ಹತ್ತು–ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರ ಸ್ವತಃ ನೋಡಿರಬಹುದಾದ ಈ ಮರ್ಮಸ್ಪರ್ಶಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಅರಿವಾಗಿರಬಹುದು. ಯಜುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ: – 'ಯಸ್ಮಾನ್ನ ಋತೇ ಕಿಂಚನ ಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯತೇ ತನ್ಮೇ ಮನಃ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪಮಸ್ತು.' (೩೪-೩) - "ಯಾವುದು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಏನೊಂದು ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಆಗದೋ, ನನ್ನ ಆ ಮನಸ್ಸು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದಲೇ ಯುಕ್ತ

ವಾಗಿರಲಿ.": ಸುಷಾರಥಿರಶ್ವಾನಿವ ಯನ್ಮನುಷ್ಯಾನ್ನೇನೀಯತೇऽಭೀಶುಭಿರ್ವಾಜಿನ ಇವ। ಹೃತ್ಪ್ರತಿಷ್ಠಂ ಯದಜಿರಂ ಜವಿಷ್ಠಂ ತನ್ಮೇ ಮನಃ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪಮಸ್ತು ॥(ಯಜು: ೩೪-೬) – "ಯಾವುದು ಉತ್ತಮನಾದ ಸಾರಥಿಯು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ವಶೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಿಸುವಂತೆ ಕಡಿವಾಣಗಳಿಂದ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಓಡಿಸುವಂತೆ, ಮಾನವರನ್ನೂ ಸಂಚಾಲನಮಾಡುತ್ತದೋ, ಯಾವುದರ ಮೂಲ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನಿಹಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಯಾವುದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೋ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗಶಾಲಿಯೋ, ನನ್ನ ಆ ಮನಸ್ಸು ಶುಭವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ." ಮಾನವೀಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ. ಇದು ಶುಭಕಾಮನಾಯುತವಾಗಬೇಕು; ದೃಢವಾಗಬೇಕು— ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ್ಯ ವ್ಯಷ್ಟಿ-ಸಮಷ್ಟಿ – ಎರಡರ ಶಾಂತಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೇದಗಳು ಅಭಿವರ್ಣಿಸುತ್ತಿವೆ:–

ಯುಂಜತೇ ಮನ ಉತ ಯುಂಜತೇ ಧಿಯೋ
ವಿಪ್ರಾ ವಿಪ್ರಸ್ಯ ಬೃಹತೋ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ ।
ವಿ ಹೋತ್ರಾ ದಧೇ ವಯುನಾವಿದೇಕ
ಇನ್ಮಹೀ ದೇವಸ್ಯ ಸವಿತುಃ ಪರಿಷ್ಟುತಿಃ ॥

(ಯಜುರ್ವೇದ: ೧೧-೪)

"ವಿಶೇಷ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಮಹಾನ್ ಸರ್ವಾಂತಃಸಾಕ್ಷಿಯೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನೂ ಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸರ್ವಜಗತ್ಕರ್ತನೂ, ಪರಮ ದೇವನೂ ಆದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಹತ್ತಾಗಿದೆ. ಆತನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಒಳ್ಳೆಯ, ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳ ಬಲ್ಲಿದನು. ಅವನು ಸಮಸ್ತ ಸತ್ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನು."

ಯದಿ ಮನುಷ್ಯಾಃ ಪರಮೇಶ್ವರಸ್ಯ ಸೃಷ್ಟೌ ಸಮಾಹಿತಾಃ ಸಂತಃ ಯೋಗಂ ತತ್ತ್ವವಿದ್ಯಾಂ ಚ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸೇವೇರನ್ ತೇಷು ಪ್ರಕಾಶಿತಾತ್ಮಾನಃ ಸಂತಃ ಯೋಗಂ ಯಥಾರ್ಥ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಚಾಭ್ಯಸ್ಯೇಯುಸ್ತರ್ಹಿ ತೇಷು ಸಿದ್ಧಿಃ ಕಥಂ ನ ಪ್ರಾಪ್ನುಯುಃ ॥

"ಮಾನವರು ಪರಮೇಶ್ವರನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಹಿತರಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನೂ, ತತ್ತ್ವವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಆತ್ಮಗಳನ್ನುಳ್ಳವರಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನೂ ಯಥಾರ್ಥ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವರಾದರೂ ಎಂತು ?"

ಯುಕ್ತ್ವಾಯ ಸವಿತಾ ದೇವಾನ್ತ್ಸ್ವರ್ಯತೋ ಧಿಯಾದಿವಮ್ ।
ಬೃಹಜ್ಜ್ಯೋತಿಃ ಕರಿಷ್ಯತಃ ಸವಿತಾ ಪ್ರಸುವಾತಿ ತಾನ್ । (ಯಜು: ೧೧-೩)

ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು ಈ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿ ಭಾಷ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ:-

"ಯೇ ಯೋಗಪದಾರ್ಥವಿದ್ಯೇ ಅಭ್ಯಸ್ಯಂತಿ, ತೇ ಅವಿದ್ಯಾದಿಕ್ಲೇಶಾನಾಂ ನಿವಾರಕಾನ್ ಶುದ್ಧಾನ್ ಗುಣಾನ್ ಜನಿತುಂ ಶಕ್ನುವಂತಿ ಯ ಉಪದೇಶಕಾತ್ ಯೋಗಂ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಂ ಚ ಪ್ರಾಪ್ಯೈವ ಮಭ್ಯಸ್ಯೇತ್, ಸೋಽಪ್ಯೇತಾನ್ ಪ್ರಾಪ್ನು-ಯಾತ್"

"ಯಾರು ಯೋಗದ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥವಿದ್ಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಅವಿದ್ಯಾದಿ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಗುಣಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಪದೇಶಕನಿಂದ ಪಡೆದು ಆ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಕೂಡ ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ."

"ಯುಜೇ ವಾಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂರ್ವ್ಯಂ ನಮೋಭಿರ್ವಿ ಶ್ಲೋಕ ಏತು ಪಥ್ಯೇವ ಸೂರೇಃ। ಶೃಣ್ವಂತು ವಿಶ್ವೇ ಅಮೃತಸ್ಯ ಪುತ್ರಾ ಆಯೇಧಾಮಾನಿ ದಿವ್ಯಾನಿ ತಸ್ಥುಃ
(ಯಜು: ೧೧-೫)

ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು ಈ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿ ಭಾಷ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ:

"ಯೋಗಂ ಜಿಜ್ಞಾಸುಭಿರಾಪ್ತಾ ಯೋಗಾರೂಢಾ ವಿದ್ವಾಂಸಃ ಸಂಗತವ್ಯಾಃ ತತ್ಸಂಗೇನ ಯೋಗವಿಧಿಂ ವಿಜ್ಞಾಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಭ್ಯಸನೀಯಂ। ಯಥಾ ವಿದ್ವತ್ಪ್ರಕಾ-ಶಿತೋ ಧರ್ಮಮಾರ್ಗಃ ಸರ್ವಾನ್ ಸುಖೇನ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ, ತಥೈವ ಕೃತಯೋ-ಗಾಭ್ಯಾಸಾನಾಂ ಸಂಗಾದ್ಯೋಗವಿಧಿಃ ಸಹಜತಯಾ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ, ನಹಿ ಕಶ್ಚಿದೇತತ್ ಸಂಗಮಕೃತ್ವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೇನ ವಿನಾಽಽತ್ಮಾ ಪವಿತ್ರೋ ಭೂತ್ವಾ ಸರ್ವಂ ಸುಖಮಶ್ನುತೇ ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗವಿಧಿನಾ ಸದೈವ ಸರ್ವೇ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸತಾಂ ॥

"ಯೋಗಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ಆಪ್ತರೂ, ಯೋಗರೂಢರೂ ಆದ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಿದ್ವತ್ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಧರ್ಮಮಾರ್ಗವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರ ಸಂಗದಿಂದ ಯೋಗವಿಧಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತವರ ಸಂಗ ಮಾಡದೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮನು ಪವಿತ್ರನಾಗಿ ಯಾವನೂ ಸರ್ವಸುಖವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲಾರನು. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗ ವಿಧಿಯೊಂದಿಗೇ ಸರ್ವರೂ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು."

ಈ ಮೇಲಿನ ವೇದಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮೆಲುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಯೋಗ ದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಬೇಕು-ಎಂಬ ಉತ್ಕಟೇಚ್ಛೆಯೂ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಕಾಡಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯತ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಚಲಿತ ಯೋಗದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕೆಲವರು ಹಠಯೋಗದ ಪ್ರದರ್ಶನದಿಂದಲೂ ಕೆಲವರು ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಂದಲೂ, ಯೋಗದ

ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅದರ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ರಾಜಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೂ ಇದಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Meditation) ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ (Transcendental Meditation) ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೂ ಯೋಗದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಯೋಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಲಾಲಸೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪರಮಾವಧಿಯೇ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಿತು. ಆ ಕಡೆಗೆ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಬಹಳ ಆತುರರಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶಾಖೆಗಳನ್ನೂ ತೆರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಯೋಗದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಪಚಾರವೇ ಆಗಿದೆ. ಅಜ್ಞ ಜನತೆಗೆ ಜ್ಞಾನೋಪದೇಶ ಮಾಡು ವುದು ಬಿಟ್ಟು ಭಕ್ತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಜನರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಾವು ತುಂಬ ಓದಿದವರು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ವಾಂಸರೆಂದು ಬಿರುದು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ಮಹನೀಯರು ಸಹ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಲ್ಲವೆ ಯೋಗದ ವಿಷಯ ? ಭಕ್ತಿಯೋಗವಿದೆ; ಜ್ಞಾನಯೋಗವಿದೆ; ಕರ್ಮಯೋಗವಿದೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಮಾಡುವ ಪರೋಪದೇಶ ಪಾಂಡಿತ್ಯವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೂ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗೂ ಮಹದಂತರವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಯೋಗದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ಯೋಗವಿಧಾನವಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಯೋಗವೆನ್ನುವುದು ಇಹಪರ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪತಂಜಲಿಗಳು ವಿವರಿಸಿದ, ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ- ಎಂಬ ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅಭಾವವಾದರೆ ಅದು ಪೂರ್ಣಯೋಗವೆನಿಸು ವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ ಆವಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಮಾನವನನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗವು ನ್ಯೂನ ವಾದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು 'ಅಂಗವಿಕಲ' (Physically handicapped) ಎಂದೇ ಹೇಳು ತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಾಚಕ ಮಹಾಶಯರು ಯೋಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಾಲಿಸದೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು. ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅನಂತರ ಬರುವ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಆಹಾರಾದಿ ವ್ಯವಹಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದೋಷ ಬಂದರೆ ಯಾವು

ದನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅದೂ ಕನಸಿನ ಮಾತೇ ಸರಿ. ಧಾರಣವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದೆಂದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವಂತೂ ಕೇವಲ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಾಧನವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದೀತು. ಅದನ್ನೇ ಪತಂಜಲಿಗಳು– "ಧ್ಯಾನಂ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಮನಃ"- ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಾರದು - ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಹರ್ಷಿ ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗದ ವಿಷಯವೇನೆಂದು ವಿವರಿಸುವಾಗ "ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ" ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಾದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಮ ತಪ್ಪಿದರೆ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ಯಾವುದು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದೋ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳೂ ಕೈಬಿಟ್ಟಂತೆಯೇ "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ" ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವಮಾನವನೂ ತನ್ನ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಕೊಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ದೃಢವಾದ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹಿತಕರವಾದ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋದರೆಂದರೆ ಯೋಗ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದೀತಲ್ಲದೆ, ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವಿಕಲತೆಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇಹಪರ ಸಾಧನೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಯಾವ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ಚಿತ್ತವಿಕಾಸತೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಆಹಾರಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಶಬ್ದದಲ್ಲೇ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಗ್ರಂಥ ಎಂದು ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳಬಹು ದಾಗಿದೆ. ಇವಿಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉಂಡು ತೇಗಿ ಸಂತೋಷಪಡುವ ಭಾಗ್ಯ ವಾಚಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಕರುಣಾ ಮಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೂಲಕ ವಾಚಕರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯವಾದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸಲಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇದರಿಂದ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಿದರೆ ನನ್ನ ಜನ್ಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಡಿದಾವರೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಲೋಪ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಕೃತಿಕಾರನಾದ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಅಮೃತ ಸುಧೆಯನ್ನು ಪಾನ ಮಾಡುವಿರಾದರೆ ಅದು ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ವನಿಯಾಮಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹ–ಎಂದು ತಿಳಿದು ವಿರಮಿಸುವೆ.

ಜಯನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಇತಿ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರನಾದ
ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದೀ



ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪ

ಪ್ರಥಮ ಅಧ್ಯಾಯ

೧. ಯೋಗದ ಸ್ವರೂಪ.

"ಯೋಗ" ಎಂಬ ಪದ ಹುಟ್ಟುವುದು 'ಕೂಡಿಸು' ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನುಳ್ಳ 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ. ಆದುದರಿಂದ 'ಯೋಗ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ 'ಕೂಡಿಸುವಿಕೆ' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂಡಿಸುವುದು-ಎಂದೊಡನೆಯೇ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತತ್ತ್ವಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ - ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಪೂರ್ಣವಾದ ಅರ್ಥ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ:-

ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪೇಽವಸ್ಥಾನಂ ॥ [ಸಮಾಧಿಪಾದ-ಸೂ- ೩]

"ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಸರ್ವದ್ರಷ್ಟನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯು ಅವಸ್ಥಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ." ಈ ಮಹತ್ತ್ವಪೂರ್ಣ ಮಹಾಸಾಧನೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆ-ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ:-

ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ ॥ [ಸಮಾಧಿಪಾದ ಸೂ. ೨]

ಎಂದರೆ- "ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳಾದ ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಪರ್ಯಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವನ ಚಿತ್ತವು ತಿಳಿಯುವುದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಆಗಮ - ಎಂಬ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ತಪ್ಪಾದ ಅರಿವನ್ನೀವ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಮಾತಿನಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಶೂನ್ಯವಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕತ್ಯರ್ತ್ತ ಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವವನ್ನುಳ್ಳ ನಿದ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳ

ದಿರುವ ಸ್ಮೃತಿಯು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವನ್ನೇ ಯೋಗ ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಮುಖವಾದ ಚಿತ್ತ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಚಿತವಾಗಿ, ಮಾನವನ ಸರ್ವವಿಧವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ವಿಕಸಿತವಾಗಿ ಅವನು. ಪಿರಾಡಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ತನ್ನ ಚರಮೋದ್ದೇಶ್ಯದ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವಾಗದೆ - ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತೂ ಸಹ ಸ್ಪುಟವಾಗಿ **"ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯಃ"**—ಎಂದರೆ—"ಶಕ್ತಿಹೀನನು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು." ಎಂದೇ ಘೋಷಿಸುತ್ತಲಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವವಿಧ ಶಕ್ತಿವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಸಾಧನ, ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಆದ್ಯ ಸಾಧನ–ಈ ಶರೀರವೇ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಸಂದೇಹವಿದೆ ? ಮನಃಶಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಈ ಮೊದಲಾದ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ವರ್ಧನದಂತೆಯೇ, ಸಂಯಮದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಸ್ಥವಾದ, ಬಲಯುತವಾದ ಮನಸ್ಸಿರುವುದು ಅಸಂಭವವಲ್ಲವಾದರೆ, ಕಠಿಣವಂತೂ ಅಹುದೇ ಅಹುದು.

೨. ದೃಢವಾದ ಶರೀರದ ಮಹತ್ವ

ಮಾನವ ಜೀವನದ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಅಂದರೆ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಈ ನಾಲ್ಕರ ಸಾಧನೆಗೂ ಆಧಾರಭೂತವಾದುದು ಈ ಶರೀರ, ಐಹಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಲೌಕಿಕ–ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸುಖಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೂ ಸಾಧನಭೂತ ವಾದುದು ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ. ವೇದಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ:–

ಅಷ್ಟಾಚಕ್ರಾ ನವದ್ವಾರಾ ದೇವಾನಾಂ ಪೂರಯೋಧ್ಯಾ ।

ತಸ್ಯಾಂ ಹಿರಣ್ಯಯಃ ಕೋಶಃ ಸ್ವರ್ಗೋ ಜ್ಯೋತಿಷಾಽಽವೃತಃ ॥

[ಅಥರ್ವ : ೧೦.೨.೩೧]

ಎಂದರೆ–"ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳಿಂದಲೂ, ಒಂಬತ್ತು ದ್ವಾರಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಶರೀರ-ದೇವತೆಗಳ-ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಗರವಾಗಿದೆ. ಇದು 'ಅಯೋಧ್ಯೆ' ಎಂದರೆ ಅಹಿಂಸ ನೀಯವಾದುದು; ಇದನ್ನು ದುರ್ಗತಿಗೆ ಈಡು ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ – ಈ ನಗರ ದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿತಕಾರಿಯೂ, ಶೋಭಾನ್ವಿತನೂ, ಸುಖಪ್ರದನೂ, ಪ್ರಕಾಶಮಯನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿವಾಸವಿರುತ್ತದೆ." ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವ ಮಂದಿರವೂ, 'ಅಯೋಧ್ಯೆ' ಎಂದರೆ ಸದಾ ಪೋಷಣೀಯವೂ ಆದ ಈ ಶರೀರವೆಂಬ 'ಪುರ'ವನ್ನು ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗೂಡಾಗಿ

ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದು ಎಂತಹ ಮಹಾಪಾಪ ! ಈ ಲೋಕದ ಸುಖಕ್ಕೂ ಈ ಶರೀರ ಬೇಕು; ಪರಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೂ ಈ ಶರೀರವೇ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಾಧನ. ಪರಮಾತ್ಮನಿತ್ತ ಈ ದಿವ್ಯ ವಾದ ವರವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸುವುದು ಯಾವ ವಿಚಾರಶೀಲನಿಗೂ ಒಪ್ಪುವಂತಹು ದಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನಂತ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ "ಅಶ್ಮಾ ಭವತು ತೇ ತನೂಃ" ಎಂದರೆ ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ದೃಢ ವಾಗಿರಲಿ; ಬಲಿಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ" – ಎಂಬುದೂ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದಿಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ವೇದಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೂ ಈ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರಭೂತ ವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೇಳಿರಿ :–

ಯತ್ರಾ ಸುಹಾರ್ದಃ ಸುಕೃತೋ ಮದಂತಿ ವಿಹಾಯ ರೋಗಂ ತನ್ವಃ ಸ್ವಾಯಾಃ।

ಅಶ್ಲೋಣಾ ಅಂಗೈರಹ್ರುತಾಃ ಸ್ವರ್ಗೇ ತತ್ರ ಪಶ್ಯೇಮ ಪಿತರೌ ಚ ಪುತ್ರಾನ್ ॥

[ಅಥರ್ವ : - ೬-೧೨೦-೩]

"ಜಗದೀಶ್ವರ! ಎಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರೂ, ಊನವೂ, ಕ್ಷತವಿಕ್ಷತವೂ ಆದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರೂ ಆದ ಜನರು, ಸುಹೃದಯರೂ, ಸತ್ಕರ್ಮವಂತರೂ ಆಗಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೋ, ಆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನೂ, ಮಕ್ಕಳು-ಮರಿಗಳನ್ನೂ ಕಾಣೋಣ." ಅರ್ಥ ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ವರ್ಗ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದ ಸ್ವರ್ಗವಲ್ಲ. ಇದು ರೋಗರಹಿತರೂ ದೃಢಾಂಗರೂ ಆದ ಜನರು, ಉತ್ತಮವಾದ ಹೃದಯಗಳನ್ನೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಇದೇ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆಯುವ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಂದರೆ ರೋಗ ರಹಿತವೂ, ದೃಢವೂ ಆದ ಶರೀರವೇ ಸ್ವರ್ಗಸಾಧನವೆಂದು ಅಥರ್ವವೇದ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ.

ಆದರೆ–ಇಂದು, ಭಗವಂತನಿತ್ತ ಈ ಸ್ವರ್ಗ ಸಾಧನವೇ, ನಮ್ಮ ದುರ್ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ನರಕ ಸಾಧನವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಿರುಕ್ತಕಾರರಾದ ಯಾಸ್ಕಾಚಾರ್ಯರು ನರಕದ ನಿರುಕ್ತಿಯನ್ನು "ನರಕಂ ನ್ಯರಕಂ ನೀಚೈರ್ಗಮನಂ ನಾಸ್ಮಿನ್ರಮಣೀಯಂ ಸ್ಥಾನ ಮಲ್ಪಮಪ್ಯಸ್ತೀತಿವಾ"–ಎಂದರೆ "ಅಧೋಗತಿಗಿಳಿಯುವುದು, ಆನಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ದುಃಖದ ಸ್ಥಿತಿಗಿಳಿಯುವುದೇ-ನರಕ."-ಎಂದೇ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೀಡಾದ, ಅಶಕ್ತಿಯ ನೆಲೆವೀಡಾದ ಶರೀರ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗದ ಮತ್ತೇನಾಗಬಲ್ಲದು ?

೩. ಯೋಗವೇ ಶರೀರದಾರ್ಢ್ಯ ಸಾಧನ

ಭೋಗದ ಮಾರ್ಗ ಅಪವ್ಯಯದ ಮಾರ್ಗ; ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ ಸಂಚಯದ ಮಾರ್ಗ. ಭೋಗಾಸಕ್ತನಾದವನು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು - ಪರಿಣಾಮತಃ ಮನೋಬಲ–ಬುದ್ಧಿ

ಬಲಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುರ್ಗತಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾಸಕ್ತನಾದವನು, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧದ ಮೂಲಕ, ಸರ್ವ ಸಂಯಮದ ಮೂಲಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಸದ್ಗತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಯೋಗಕ್ಕೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವುದರ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಕಾರಣ, ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದ, ಉಚ್ಛೃಂಖಲ ವ್ಯವಹಾರವೇ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸಂದೇಹ ವಿರಲಾರದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರಣೆಯಲ್ಲಿ-ಯಾವುದಾದರಲ್ಲಿಯೂ ಇಂದು ಸಂಯಮವೇ ಇಲ್ಲ. ಉಚ್ಛೃಂಖಲತೆಯೊಂದನ್ನುಳಿದರೆ ಇಂದು ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ನಿಯಮವೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಯಮ ಹೀನತೆಯೇ-ಅಯೌಗಿಕ ವೃತ್ತಿಯೇ-ಇಂದಿನ ಶಾರೀರಿಕ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೇತುವಾಗಿದೆ. ಸ್ವತಃ ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ :-

> ಅನಮೀವಾಸ ಇಳಯಾ ಮದಂತೋ ಮಿತಜ್ಞ್ವೋ ವರಿಮನ್ನಾ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ।
> ಆದಿತ್ಯಸ್ಯ ವ್ರತಮುಪಕ್ಷಿಯಂತೋ ವಯಂ ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಸುಮತೌ ಸ್ಯಾಮ ॥
> [ಋಗ್ವೇದ : - ೩-೫೯-೩]

"ದೇವ ! ನಾವು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಿತವರಿತು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವವರಾಗಿ, ರೋಗರಹಿತರಾಗಿ ಪೃಥ್ವಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಥದಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿ, ಆಹಾರಾದಿಗಳಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ, ಅಖಂಡನಾದ ನಿನ್ನ ಅಹಿಂಸಾದಿ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಮೃತ್ಯು ಭಯತಾರಕನಾದ ನಿನ್ನ ಸಂಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸೋಣ."

ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಜೀವನದ ಸಾಧು ಸರಣಿಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಿತವರಿತು, ಹದವರಿತು ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಸಂಯಮ. ಅದು ಸಮಗ್ರ ಜೀವನವ್ಯಾಪಿಯಾದ ತತ್ವ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೋ, ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಯಮದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ಯೋಗೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ತನ್ನದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಸಾರಿದ್ದಾನೆ :-

> ನಾತ್ಯಶ್ನತಸ್ತು ಯೋಗೋಽಸ್ತಿ ನ ಚೈಕಾಂತಮನಶ್ನತಃ ।
> ನ ಚಾತಿ ಸ್ವಪ್ನ ಶೀಲಸ್ಯ ಜಾಗ್ರತೋ ನೈವ ಚಾರ್ಜುನ ॥
> ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।
> ಯುಕ್ತ ಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥
> [ಗೀತಾ :- ಅ. ೬; ಶ್ಲೋಕ :- ೧೬,೧೭]

"ಅರ್ಜುನ! ಅತಿಭಕ್ಷಿಯಾದವನಿಗೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಸದು; ಅತಿಯಾಗಿ ಹಸಿದಿರುವವನಿಗೂ ಸಿದ್ಧಿಸದು. ಬಹು ನಿದ್ರಾಳುವಾದವನಿಗೂ, ಬಹಳ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವವನಿಗೂ ಅದು ಸಿದ್ಧಿಸದು.

ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕಾರ್ಯ-ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನಿದ್ರಾಜಾಗರಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹದವನ್ನರಿತು ನಡೆಯುವವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದುಃಖಹಾರಿಯಾದ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ."

ನಾವು ಮೇಲೆಯೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಇಹಲೋಕದ ಸುಖಕ್ಕೂ ಸಹ ಸಂಯಮ ಯುತವಾದ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಆವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಬಲಪ್ರಾಪ್ತಿಗೂ ಸಹ ಯೋಗವೇ ಸಾಧನವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

೪. ಭೋಗವಾದದ ಪರಿಣಾಮ

ಸಂಯಮದ ಕಟ್ಟುಹರಿದ ಇಂದಿನ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ? ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶಿರೋವೇದನೆ, ಶೀತಪ್ರಕೋಪ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಗರ್ವ ದೊಂದಿಗೆ "ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದು ಸಭ್ಯ ಮಾನವನ ಲಕ್ಷಣವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇಂದು ಅತಿ ವಿರಳ; ಸೌಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರಿಗೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು, ಅವರೂ ಸಹ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರೂ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಕರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ; ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಹಿಘಟನೆಯೂ ಸಹ ಆ ದುರ್ಬಲರ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನವನ್ನು ಕದಡಿ ಅವರನ್ನು ಅಶಾಂತಿ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಬಲಹೀನರು ಇಹವನ್ನಾಗಲೀ ಪರವನ್ನಾಗಲೀ ಸಾಧಿಸಲು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಸಮರ್ಥರಾದಾರು ?

ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತು ಸಂಘರ್ಷಮಯವಾದ ಹೋರಾಟದ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ವೀರರಾದವರು ಮಾತ್ರ ಸಫಲರಾಗಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು, ಹೇಡಿಗಳೂ, ದುರ್ಬಲರೂ ಆಗಿರುವವರಿಗೆ ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ವೇದವು **"ವೀರಯದ್ವಂ ಪ್ರತರ ತಾ ಸಖಾಯಃ"** [ಅಥರ್ವ ೧೨.೨.೨೬] "ಮಿತ್ರರೇ ! ಪರಾಕ್ರಮಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಈ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಿಂದ ಪಾರಾಗಿರಿ" ಎಂದೇ ಆದೇಶವೀಯುತ್ತಲಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ, ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಬಾಳುವುದು ನಿಜವಾಗಿ ಒಂದು ಪಾಪವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಂತಹವರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಮೊತ್ತ ಹೆಚ್ಚುವ ಬದಲು, ದುಃಖದ ಮೊತ್ತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಪುಣ್ಯವೆಂದು ಯಾವ ವಿಚಾರಶೀಲನು ತಾನೇ ಹೇಳಬಲ್ಲನು? ಆದುದರಿಂದಲೇ ವೇದವು ಸಂದೇಹಕ್ಕೆಡೆಯಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಘೋಷಿಸುತ್ತಲಿದೆ :-

ಅವಸೃತಂ ಮುಂಚತಂ ಯನ್ನೋ ಅಸ್ತಿ ತನೂಷು ಬದ್ಧಂ ಕೃತಮೇನೋ ಅಸ್ಮತ್॥

[ಋಗ್ವೇದ ೬-೭೪-೩]

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೇ! ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡ, ರೋಗವೆಂಬ ಪಾಪವನ್ನು, ನಾವೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಪಾತಕವನ್ನು; ನಮ್ಮಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಿರಿ; ದೂರೀಕರಿಸಿರಿ."

ಈ ರೋಗವೆಂಬ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂಬಪಾಪ. ಭೋಗವಾದದ. ಕಟ್ಟು ಹರಿದ ಜೀವನ ಸರಣಿಯ ಕಟುಪರಿಣಾಮ. ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ. ಜೀವನಸಾಫಲ್ಯ ಒಂದು ಕನಸಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸುಖೀ ಜೀವನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ :-

"ಯಾವನನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮುಖ್ಯತಃ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ರಹಿತ ನಾಗಿರುತ್ತಾನೋ, ಯಾವನ ಬಲ, ವೀರ, ಯಶಸ್ಸು, ಪೌರುಷ ಮತ್ತು ಪರಾಕ್ರಮ ಇವು ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತವೋ, ಯಾವನ ಶರೀರವು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವಿದ್ಯೆ, ಕಲಾ ಕೌಶಲ್ಯ – ಮೊದಲಾದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥ ವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಯಾವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಬಲಯುತವೂ ಆಗಿದ್ದು ಇಂದ್ರಿಯ ಜನ್ಯಭೋಗಾನುಭವಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೋ, ಯಾವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ನಿರ್ಬಲತೆಯೂ ಇಲ್ಲವೋ. ಅವನ ಜೀವನವೇ ನಿಜವಾಗಿ ಸುಖೀ ಜೀವನವಾಗಿರುತ್ತದೆ." ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಣಗಳಿಲ್ಲದ ಶರೀರವನ್ನುಳ್ಳವನ ಜೀವನವು ಸುಖಮಯವೆನ್ನಿಸಲಾರದು. ನೀರಸವೂ, ಉತ್ಸಾಹಹೀನವೂ ಆದ ಜೀವನದಿಂದ ಈ ಲೋಕವೂ ತುದಗೊಳ್ಳಲಾರದು, ಪರಲೋಕವೂ ನೇರವಾಗಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ, ಇಹಪರವೆರಡನ್ನೂ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ–ಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ದೇಹವನ್ನು; ಭೋಗ ವಾದದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಿರಿದಾದ ಮೌಢ್ಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಈ ತಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಯೇ-'**ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ**' ಎಂದರೆ- "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಉತ್ತಮ ಮೂಲ -" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ :-

ಸರ್ವಮನ್ಯತ್ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಶರೀರಮನುಪಾಲಯೇತ್ ।
ತದಭಾವೇ ಹಿ ಭಾವಾನಾಂ ಸರ್ವಾಭಾವಃ ಶರೀರಿಣಾಂ ॥

"ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಿಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ದೇಹಧಾರಿಗಳ ಬಳಿ, ಏನಿದ್ದರೂ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಸರಿ."

ದರ್ಶನಕಾರರು– '**ಚೇಷ್ಟೇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾಶ್ರಯಃ ಶರೀರಂ**' ಎಂದರೆ, "ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯಭೂತವಾದುದು ಶರೀರ" ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಸರ್ವ ಭೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವೆಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೋ, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಶೀಲರು–"**ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ**" ಎಂದರೆ, 'ಶರೀರವೇ ಪ್ರಥಮ ಧರ್ಮ ಸಾಧನ'- ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದರೋ, ಸ್ವತಃ ವೇದವೇ ಯಾವುದನ್ನು "**ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಅಯೋಧ್ಯಾ ನಗರಿ**" –ಎಂದು ಕರೆದಿದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ಭೋಗವಾದದ ಸುಂಟರಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಬಿಡುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವೇ ಅಲ್ಲ.

ವೈದಿಕ ಆಶ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಾನೇ ! ಅದರ ರಹಸ್ಯವಾದರೂ ಇಷ್ಟೇ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಲದ ಸಂಚಯವಾದ ನಂತರವೇ ಆದರ್ಶ ಗೃಹಸ್ಥನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿರ್ಬಲನಾದವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತೇ ಶತ್ರು; ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರು "ಬಲಮುಪಾಸ್ಸ್ವ"–"ಬಲವನ್ನೇ ಸೇವಿಸು"–ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದುರ್ಬಲನಿಗೆ ಜಗತ್ತೆಂತೂ ಶತ್ರುವೇ; ಸ್ವತಃ ಅವನೇ ಅವನ ಶತ್ರುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಒಂದು ಮಾತೇ ಸಾಲದೇ ?–

> ಬಂಧುರಾತ್ಮಾಽಽತ್ಮನಸ್ತಸ್ಯ ಯೇನಾಽಽತ್ಮೈವಾತ್ಮನಾ ಜಿತಃ ।
> ಅನಾತ್ಮನಸ್ತು ಶತ್ರುತ್ವೇವರ್ತೇತಾತ್ಮೈವ ಶತ್ರುವತ್ ॥ [ಗೀತಾ. ೬.]

ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೇ:– "ಯಾವನು ಸಂಯಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೋ ಅವನಿಗೆ ಅವನೇ ಬಂಧು; ಭೋಗಾಸಕ್ತನಾದವನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಶತ್ರು."

ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಸುಖದ ಆದಿಸ್ರೋತಸ್ಸಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

೫. ರೋಗ ರಹಿತ ಶರೀರವಾವುದು ?

ಭೋಗವಾದದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆದ್ಯಧರ್ಮಸಾಧನವಾದ ಶರೀರದ ದುರ್ಗತಿ-ಎಂಬುದನ್ನರಿತ ಮೇಲೆ ರೋಗರಹಿತವಾದ ಶರೀರವೆಂದರೇನು – ಎಂಬುದನ್ನರಿತು, ಅಂತಹ ಶರೀರದ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆಂಬುದರತ್ತ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಬಿಡೋಣ. ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :–

> ಅನ್ನಾಭಿಲಾಷಾ ಭುಕ್ತಸ್ಯ ಪರಿಪಾಕಃ ಸುಖೇನ ಚ ।
> ಸೃಷ್ಟವಿಣ್ಮೂತ್ರವಾತತ್ವಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ಲಾಘವಂ ॥
> ಸುಪ್ರಸನ್ನೇಂದ್ರಿಯತ್ವಂಚ ಸುಖ-ಸ್ವಪ್ನ-ಪ್ರಭೋಧನಂ ।
> ಬಲವರ್ಣಾಯುಷಾಂ ಲಾಭಃ ಸೌಮನಸ್ಯಂ ಸಮಾಗ್ನಿನಾ ।
> ವಿದ್ಯಾದಾರೋಗ್ಯಲಿಂಗಾನಿ ವಿಪರೀತೇ ವಿಪರ್ಯಯಂ ॥

ಎಂದರೆ- "ಆಹಾರದ ಅಭಿಲಾಷೆ-ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದು, ತಿಂದುದು ಸುಖವಾಗಿ ಅರಗುವುದು, ಮಲ-ಮೂತ್ರ-ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವುದು, ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯವೂ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವದೊಂದು ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ತೊಡಗಿರುವುದು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ಬಲ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಯುಸ್ಸು ಲಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮೋಷ್ಣತ್ವದಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವುದು — ಇವನ್ನು

ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು; ಇದಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು."

ಈ ಸ್ಪುಟವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಪಥದಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ-"ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ?"-ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣವು ಕಂಡುಬಾರದಿದ್ದರೂ. ಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ-ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ ಸಂಯಮದ ಮಾರ್ಗ; ಸಂಯಮದಿಂದಲೇ ಬಲಸಂಚಯ ಸಾಧ್ಯ—ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಯೌಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ಆದೀತು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸೋಣ.

ಶರೀರದ ರಚನೆ, ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ವರ್ಧನೆಯಾಗುವುದು ಆಹಾರ, ವ್ಯವಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಚಾರ—ಈ ಮೂರು ಸಾಧನಗಳಿಂದ. ಪ್ರಥಮತಃ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡೋಣ.

೬. ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿ

ಶರೀರವು ಸಾಧುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢವೂ. ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ, ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಧಕನು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ ವೇನೆಂದರೆ- ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಸಹ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬೀರಿದ್ದಾರೆ:-

> ಅನ್ನಮಶಿತಂ ತ್ರೇಧಾ ವಿಧೀಯತೇ । ತಸ್ಯ ಯಃ ಸ್ಥವಿಷ್ಠೋ ಧಾತುಸ್ತತ್ಪುರೀಷಂ ಭವತಿ । ಯೋ ಮಧ್ಯಮಸ್ತನ್ಮಾಂಸಂ ಯೋಽಣಿಷ್ಠಸ್ತನ್ಮನಃ ॥
>
> [ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಪ್ರ. ೬ ಖಂ.೧.ಶಂ.೧.]

"ಭಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅನ್ನವು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸ್ಥೂಲತಮ ಭಾಗವು ಮಲವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ; ಅದರ ಮಧ್ಯಮ ಭಾಗವು ಮಾಂಸವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮಭಾಗವು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ." ಯೋಗಮಾರ್ಗವು ಮನಃಸಂಸ್ಕಾರ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಮಾರ್ಗವೇ ಆದುದರಿಂದ, ಈ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬೇರೊಂದೆಡೆ ಛಾಂದೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ಸತ್ತ್ವ ಶುದ್ಧೌ ಧ್ರುವಾ ಸ್ಮೃತಿಃ
ಸ್ಮೃತಿಲಂಭೇ ಸರ್ವಗ್ರಂಥೀನಾಂ ವಿಪ್ರಮೋಕ್ಷಃ ॥ [ಪ್ರ-೭. ಖಂ. ೨೬.೨]

"ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧವಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಕರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಃಕರಣಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯು ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ರಾಗದ್ವೇಷ-ಮೊದಲಾದ ಗಂಟುಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಿಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತಿವೆ" ಈ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೂ ಸಹ, ಆಹಾರ ಕೇವಲ ಶರೀರನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮನೋನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಸಹ ಆವಶ್ಯಕ-ಎಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಯಮಾತ್ಮಕವಾದ ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ಪ್ರಯಾಣಿಕನು, ಕೇವಲ ಹಸಿವೆ ಹಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಭೋಜನ ಮಾಡಲಾರನು. ಭೋಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅವನ ಅಂತಃಶ್ಚಕ್ಷುವಿನ ಮುಂದೆ, ಮನಃಶುದ್ಧಿಯ ತತ್ತ್ವವೂ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ-ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಾನುಯಾಯಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ದೂರ ಮಾಡುವುದು - ತಾಮಸಾಹಾರವನ್ನು. ಹಿಂಸಾಜನ್ಯವಾದ ಮಾಂಸ, ಬುದ್ಧಿ ಕೆಡಿಸುವ ಮದ್ಯ -ಇವುಗಳಿಂದ ಸದಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ದೂರವಿರುವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ-ಇವೆರಡರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ತಾಮಸೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಿ, ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಒಂದು ಕನಸಾಗಿಯೇ ಉಳಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ತಾಮಸೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಅಸೂಯೆ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೂರಭಾವನೆಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ಸರ್ವನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವೇದವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಸಾರುತ್ತಿದೆ:-

ಯೇಽಶ್ರದ್ಧಾ ಧನಕಾಮ್ಯಾಃ ಕ್ರವ್ಯಾದಾಃ ಸಮಾಸತೇ ।

ತೇ ವಾ ಅನ್ಯೇಷಾಂ ಕುಂಭೀಂ ಪರ್ಯಾದಧತಿ ಸರ್ವದಾ ॥

[ಅಥರ್ವ: ೧೨. ೨. ೫೧.]

"ಶ್ರದ್ಧಾಹೀನರು, ಧನಲೋಭಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಸದಾ ಬೇರೆಯವರ ಅನ್ನದಿಂದ ಪುಷ್ಟರಾಗತಕ್ಕವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ" ಈ ರೀತಿ ಪರಾನ್ನ ಪುಷ್ಟರಾದವರ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಶ್ರಮದ ಫಲವನ್ನು ತಾನು ಕುಳಿತು ಅನುಭವಿಸುವವನ ಮನಸ್ಸು ಮಧುರವಾದ, ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಪತನ ಆರಂಭವಾಗಿ, ನಾರಕೀಯ ಕೂಪದ ತಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಮಾನವನು ದಾನವನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸದಂತೆಯೇ ಮದ್ಯವೂ ಘೋರ ಪತನಕಾರಿ-ಎಂಬುದು ಸರ್ವವೇದ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗವಾದಿಯು ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮದ್ಯದ ಹೆಸರೇ ಇರುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟೇ ಮಾನವನು ಇನ್ನುಳಿದ ಭಕ್ಷಣೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ, ಈ ಎರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು. ಇನ್ನು ಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೂ, ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತ್ಯಜನೀಯವಾದ ಎಷ್ಟೋ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೇದವು, ಮಾನವ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಯೋಗಮಾರ್ಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ:-

ಚನಿಷ್ಟಂ ದೇವಾ ಓಷಧೀಷ್ವಪ್ಸು ಯದ್ಯೋಗ್ಯಾ ಅಶ್ನವೈಥೇ ಋಷೀಣಾಂ;

[ಋಗ್ವೇದ:- ೭.೭೦.೪]

"ನರನಾರಿಯರೇ! ಋಷಿಗಳಿಗೆ-ತತ್ತ್ವದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ-ಯೋಗ್ಯವಾದ, ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಯಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಿರಿ." ತತ್ತ್ವದರ್ಶಿಗಳು ಪರಹಿಂಸೆ ಅನ್ಯಾಯ, ಅಸತ್ಯ - ಈ ಮೊದಲಾದ ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಆಶೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾದ ಓಷಧಿಗಳು - ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ರಸಭರಿತವಾದ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ–ಮೊದಲಾದುವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಸಾತ್ತ್ವಿಕವೂ ಬಲದಾಯಕವೂ ಆಗಿರಬೇಕಾದುದು ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ:-

ಅನ್ನಪತೇ ಅನ್ನಸ್ಯ ನೋ ದೇಹ್ಯನಮೀವಸ್ಯ ಶುಷ್ಮಿಣಃ ।
ಪ್ರಪ್ರದಾತಾರಂ ತಾರಿಷ ಊರ್ಜಂ ನೋ ಧೇಹಿ ದ್ವಿಪದೇ ಚತುಷ್ಪದೇ ॥

[ಯಜು:- ೧೧ ೩೮.]

"ಸಮಸ್ತ ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ದೇವರೇ! ನಮಗೆ ರೋಗ ತಾರದ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವನ್ನು ಕರುಣಿಸು. ದಾತೃವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸು. ನಮ್ಮ ದ್ವಿಪಾದ ಹಾಗೂ ಚತುಷ್ಪಾದ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡು." ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತವಾದ ತತ್ತ್ವಗಳಿವು:-೧. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ರೋಗಕಾರಕವಾಗಿರಬಾರದು. ೨. ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು. ೩. ಯಾರ ಕೇಡಿಗೂ-ನಾಶಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ೪. ದ್ವಿಪಾದ ಚತುಷ್ಪಾದ ಪಶುಗಳ ಬಲವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಂತಹುದಾಗಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಎರಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವು; ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮೌಲಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯ ಬೇಕು.

ಆಹಾರದ ರೀತಿನೀತಿಗಳು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡೋಣ. ಆಹಾರ-ಎಂದೊಡನೆಯೇ ನಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವು:-

೧. ಭುಂಜಿಸುವುದೇಕೆ ? ೨. ಭುಂಜಿಸುವುದೇನನ್ನು ? ೩. ಭುಂಜಿಸುವುದೆಷ್ಟು ? ೪. ಭುಂಜಿಸುವುದಾವಾಗ ? ಮತ್ತು ೫. ಭುಂಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ – ಬಹಳ ಸುಲಭವೆಂದು ತೋರಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವುದೇಕೆ ? ಹಸಿವೆ ಹಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆಯೇ ? ಬಹುಶಃ ಸರಿ; ಆದರೆ-ಅದು ಪೂರ್ಣವಾದ ಉತ್ತರವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ – ಹಸಿವೆ – ಎಂಬುದು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಣುಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಸವೆಯು ತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸವೆದ ಆ ಅಣುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನಿರ್ಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಶಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಆಹಾರಾಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು 'ಹಸಿವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ, ತಿನ್ನುವುದು-ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ; ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ; ದೇಹವನ್ನು ಆತ್ಮನ ನಿವಾಸಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ; ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ-'ಜೀವಿಸು ವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನು; ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಡ'- ಎಂಬ ಆದರ್ಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡೇ 'ತಿನ್ನುವುದೇಕೆ' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಮರೆತವನು, ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಕೆಟ್ಟದೋ. ಅವಶ್ಯಕವೋ, ಅನಾವಶ್ಯಕವೋ-ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಲೋಚಿಸದೆ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಕಂಡುದನ್ನೆಲ್ಲಾ, ಇತಿ-ಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಹೊತ್ತು-ಗೊತ್ತುಗಳ ನೆರೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನ ಹತ್ತಿ, ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗದ ಬೀಡಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ತಿನ್ನುವುದು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ; ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಲಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ-ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು. ಉಚಿತವಾದ ಭೋಜನವನ್ನು ಹದವಾದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವನು.

ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಭುಂಜಿಸುವುದೇನನ್ನು ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ತರ ವಾದುದು. ಸಿಕ್ಕಿದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುವವನು, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು – ಎರಡನ್ನೂ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವೇದಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು-ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬೀರಲಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ವಿಸ್ತರಿಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ - ಯಾವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುವುದೋ, ಯಾವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗೋ ಪಾಂಗಕ್ಕೂ ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿ, ಅವು ಹಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಧಿಸುವವೋ ಮತ್ತು ಯಾವುದರಿಂದ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಧಾತುವೈಷಮ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲವೋ. ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿದೆಯೋ, ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳೂ, ಪೂರ್ಣಾಯು ಗಳೂ, ಸುಖಯುಕ್ತರೂ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೋ ಯಾರು ಯಮ, ನಿಯಮ ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಮೊದಲಾದ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರ್ವವಿಧದಿಂದಲೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಂತೂ

ಸಾತ್ವಿಕವೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಳೆತುದು, ಹಳಸಿದುದು, ತಂಗಳು, ಬಹಳ ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದುದು, ಉತ್ತೇಜಕವಾದುದು, ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವಾಗಲೇ, ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಾ ಯೋಗಿಯಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ :-

ಆಯುಃಸತ್ವಬಲಾರೋಗ್ಯ ಸುಖಪ್ರೀತಿವಿವರ್ಧನಾಃ ।
ರಸ್ಯಾಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಃ ಸ್ಥಿರಾ ಹೃದ್ಯಾ ಆಹಾರಾಃ ಸಾತ್ವಿಕಪ್ರಿಯಾಃ ॥
ಕಟ್ವಮ್ಲ ಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೂಕ್ಷ ವಿದಾಹಿನಃ ।
ಆಹಾರಾ ರಾಜಸಸ್ಯೇಷ್ಟಾ ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾಃ ॥
ಯಾತಯಾಮಂ ಗತರಸಂ ಪೂತಿ ಪರ್ಯುಷಿತಂ ಚ ಯತ್ ।
ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಮಪಿ ಚಾಮೇಧ್ಯಂ ಭೋಜನಂ ತಾಮಸಪ್ರಿಯಂ ॥
[ಗೀತಾ ಅಧ್ಯಾಯ :- ೧೭, ಶ್ಲೋ.೮,೯,೧೦]

"ಆಯುಸ್ಸು, ಅಂತಃಕರಣ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ–ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ರಸಭರಿತವೂ, ಜಿಡ್ಡನ್ನುಳ್ಳುದೂ, ದೃಢವೂ, ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕವೂ ಆದ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ."

"ಅತ್ಯಂತ ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಬಿಸಿ, ಖಾರ, ಒರಟು ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹುದೂ, ದುಃಖ, ಶೋಕ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹುದೂ ಆದ ಆಹಾರವು ರಾಜಸರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ."

"ತಣ್ಣಗಾದುದೂ, ರಸವಿಲ್ಲದುದೂ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತವಾದೂ, ಹಳಸಿದುದೂ, ಎಂಜಲಾದುದೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವಾದುದೂ ಆದ ಆಹಾರವು ತಾಮಸರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ."

ಈ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರ ಮಾತ್ರ ಯೋಗಮಾರ್ಗಿಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸಾಹಾರಗಳು ಕೇವಲ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮೊದ್ದು ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಬಯಸುವ ಸಾತ್ವಿಕರು ಅವೆರಡನ್ನೂ ಪೂರ್ಣತಃ ತ್ಯಜಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ರಾಜಸಾಹಾರವು ಭೋಗಲಾಲಸೆಯನ್ನೂ, ತಾಮಸಾಹಾರವು ಘೋರಬೌದ್ಧಿಕ ಪತನವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ - ಎಂಬುದು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಇದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ :-

ಆಹಿತಾಗ್ನಿಃ ಸದಾ ಪಥ್ಯಾನ್ಯಂತರಗ್ನೌ ಜುಹೋತಿ ಯಃ ।
ಭಜಂತೇ ನಾಮಯಾಃ ಕೇಚಿತ್ತಂ ಪುಮಾಂಸಮಸಂಶಯಂ ॥

ಅಂದರೆ - "ಯಾವ ನಿಯಮಪಾಲಕನಾದ ಪುರುಷನು ಅಂತರಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹಿತಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಆಹುತಿಯನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಾನೋ, ಅವನನ್ನು ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ."

ಆದುದರಿಂದ, ರಾಜಸ ಹಾಗೂ ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಹಾಲು ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ರಸಭರಿತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣಗಿದ ಫಲಗಳು, ಹೊಸದಾದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು—ಇವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಸ, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ—ಮೊದಲಾದ ಸರ್ವಧಾತುಗಳನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ, ಜೀವನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ — ಚರಕಾಚಾರ್ಯರ ಈ ಆದೇಶ ಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ:—

ತ್ಯಾಗಾದ್ವಿಷಮ ಹೇತೂನಾಂ ಸಮಾನಾಂ ಚೋಪಸೇವನಾತ್ ।
ವಿಷಮಾ ನಾನುಬಧ್ನಂತಿ ಜಾಯಂತೇ ಧಾತವಃ ಸಮಾಃ ॥

"ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಮತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಸಮತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹುದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಧಾತುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಮಾವಸ್ಥೆ ಅಂದರೆ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ: ವೈಷಮ್ಯವು ತ್ರಾಸಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ." ಆದಕಾರಣ, ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸರ್ವಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಬಲದಾಯಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರಚುರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸದಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ರೋಗ ರಹಿತವೂ, ಬಲಿಷ್ಟವೂ ಆಗಿ, ಯೌವನವು ಚಿರಕಾಲವಿರುವುದು;ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಬೇಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು, Vitamin A. B. C. D. ಮತ್ತು E. ಎಂಬುದಾಗಿ ಐದು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸಾಧಾರಣ ಜ್ಞಾನವಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಸಾತ್ವಿಕವೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ, ಬಲಪ್ರದವೂ ಆದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವ-ಎ.

ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವವು ಶರೀರವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಯೂ, ರೋಗ ರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಇಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಂಟದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮೇಟೋ, ಬಾಳೆ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ – ಈ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವದ ಅಭಾವವುಂಟಾದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜಲೋದರ, ನಿರ್ಬಲತೆ, ಪಯೋರಿಯಾ, ಹಾಗೂ

ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಉದರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ತ್ವ–ಬಿ.

ಈ ತತ್ತ್ವವು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಬಲಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತವಾಗಿಯೂ ಇಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೂ, ಕರುಳಿಗೂ ಬಲವೀಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೋಧಿ, ಜವೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆ, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಟೋಮೇಟೋ, ಕಿತ್ತಳೇಹಣ್ಣು, ಸೀಬೇಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು–ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ತ್ವ–ಸಿ.

ಈ ತತ್ತ್ವವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಕೆಂಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನೀಯುತ್ತದೆ; ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೇಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್ಸು, ಪರಂಗೀಹಣ್ಣು, ಮರಸೇಬು, ಟೋಮೇಟೋ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಕೋಸು ಹಸೀ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಲಭಿಸದೇ ಹೋದರೆ - ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರೇಗುವ ಸ್ವಭಾವ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಬೇನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಬೇಯಿಸದೇ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ-ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ತ್ವ– ಡಿ.

ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ತ್ವವು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಪರಂಗೀಹಣ್ಣು, ತೆಂಗು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೂ ಈ ತತ್ತ್ವ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಯ – ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಶೀತದಿಂದ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ತ್ವ - ಇ.

ಈ ತತ್ತ್ವವು ಪುರುಷರ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉರ್ವರತ್ವವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಕ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೋಧಿ, ಕಡಲೆ – ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೊಳಕೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಧಾರೋಷ್ಣವಾದ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ತವುಡನ್ನುಳ್ಳ ಅಕ್ಕಿ. ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ–ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಲಭಿಸದಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರು ನಪುಂಸಕರೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಂಜೆಯರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ-ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಯಿರಬೇಕಾದುದು ಪರಮಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ, ಅಂದರೆ 'ಪಾಲಿಷ್' ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ-ಮೊದಲಾದ ಬೇಳೆಗಳ ಸೇವನದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯೇ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲದರ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬಗೆಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಸಭ್ಯ ಜಗತ್ತು ತೊಳೆದ ಬೇಳೆ, ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಹಿಟ್ಟು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಸೇಬು, ಮರಸೇಬು – ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಗೌರವಾಸ್ಪದವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ; ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ–ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ರೋಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲೆಯಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ತೊಲೆಯವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟು ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೆ - ಸಭ್ಯತೆಯ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಜನ ಭಗವದ್ದತ್ತವಾದ ಈ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಾಂಗವನ್ನು ತಿಪ್ಪೆಗೆಸೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಶೋಚನಿಯ ?

ಇನ್ನು **'ಭುಂಜಿಸುವುದೆಷ್ಟು?'** ಎಂಬ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ವಿವೇಚನೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಬಲಯುಕ್ತ ವಾಗಿಯೂ ಇಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೋ, ಅಷ್ಟನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕಾದುದು ಉಚಿತ. ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೆ, ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಲಭಿಸದೆ, ಸಮಗ್ರ ಶರೀರವೇ ಕೃಶವೂ, ದುರ್ಬಲವೂ ಆಗಿಹೋಗುವುದು. ಇಂತಹ ಕೃಶದುರ್ಬಲ ಶರೀರಗಳಿಗೆ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣವೂ ಬೇಗ ಆಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆ-ವಲನೆಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯವಾಗು ವುದೋ, ಅಷ್ಟನ್ನು ಪುನಃ ತುಂಬಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಭುಂಜಿಸುವುದು ನ್ಯಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೂ ಇದೆ. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು-ಆವಶ್ಯಕತೆಗನು ಗುಣವಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರುವುದು ತಪ್ಪೆಂಬುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ-ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಯಂಕರವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ತಪ್ಪಿದೆ; ಅದು ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು.

ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವವನು ಶರೀರವನ್ನು ಸವೆಸುವ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವನಾದರೆ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಘೋರ ವಿಷವನ್ನೆರೆಯುವ ಮಹಾ ಪಾತಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ-ಶರೀರಗತವಾಗಲಾರದ ಒಂದೊಂದು ಅಗಳು ಆಹಾರವೂ ವಿಷದ ತುಣುಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗಿ. ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವಿಷವು ಪ್ರವಹಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿಂದು ರೋಗಿಗಳಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ಎಷ್ಟಿಲ್ಲ ? ಔತಣ ಸಮಾರಂಭಗಳಾವುದಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ. ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಸದಾ ಕೃಶನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದನಂತೆ. ಆಚಾರ್ಯ ಭದ್ರಸೇನರು ಒಬ್ಬರನ್ನು "ಇದೇನು, ಇಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಇವನು ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನಲ್ಲ !" ಎಂದು ಕೇಳಿದರಂತೆ: ಅದಕ್ಕವರು - "ಆಚಾರ್ಯಜೀ ! ಈ ಬಡಪಾಯಿ ತನ್ನ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯ ತಡೆಯಲಾರದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ತಿಂದೇನೋ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ: ಆದರೆ-ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ, ನರ್ಮದಾ ತೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಗಂಟಲಿಗೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಾಂತಿಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಔತಣ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಡುತ್ತಾನೆ." - ಎಂದು ಹೇಳಿದರಂತೆ. ಆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವೇ ಅಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ, ಇಂದು ಕಡಿಮೆ ತಿಂದು ಬಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವವರಿಗಿಂತ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದು ಬಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅತಿಭೋಜನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಾಗ ಒಂದು ವಿನೋದಭರಿತವಾದ ಶ್ಲೋಕ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರೋಹಿತರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೋ ಆರೋಗಣೆಗೆ ದಯಮಾಡಿಸಿದರಂತೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಉಂಡರು. ಆದರೆ-ಅತಿ ಶ್ರದ್ಧಾನ್ವಿತೆಯಾದ ಮನೆಯೊಡತಿ ಮತ್ತೆ ಎಲೆ ತುಂಬಾ ಬಡಿಸಿದಳು ಶಿಷ್ಯನು ಹತಾಶನಾಗಿ- "ಓಹೋ ! ಇನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದೆ, ಗುರುಗಳೆ !" – ಎಂದನಂತೆ. ಆಗ ಪುರೋಹಿತರು ಹೇಳಿದರಂತೆ :-

> ಪರಾನ್ನಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ದುರ್ಬುದ್ಧೇ ಮಾ ಪ್ರಾಣೇಷು ದಯಾಂ ಕುರು ।
> ಪರಾನ್ನಂ ದುರ್ಲಭಂ ಲೋಕೇ ಪ್ರಾಣಾ ಜನ್ಮನಿ ಜನ್ಮನಿ ॥

"ಎಲೈ ಮೂರ್ಖನೇ! ಬೇರೆಯವರ ಬಿಟ್ಟಿ ಕೂಳು ಸಿಕ್ಕಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ದಯೆ ತೋರಿಸಬೇಡ ಏಕೆಂದರೆ – ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನ ಸಿಕ್ಕುವುದು ಕಷ್ಟ: ಪ್ರಾಣಗಳು ಜನ್ಮ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ."

ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ-ಜಿಹ್ವಾಲೋಲುಪತೆಯಿಂದ ಅತಿಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವನಾಶದ ಹಾದಿಯೇ ಸರಿ. ಅತಿಭೋಜನದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮನು ಮಹಾರಾಜನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ:-

> ಅನಾರೋಗ್ಯಮನಾಯುಷ್ಯ ಮಸ್ವರ್ಗ್ಯಂ ಚಾತಿಭೋಜನಂ ।
> ಅಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕವಿದ್ವಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಮಾತ್ತತ್ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥

"ಅತಿಭೋಜನವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ; ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಕ್ಷೀಣಮಾಡುವಂತಹುದು ದುಃಖಕರವಾದುದು; ಪಾಪಮಯವಾದುದು; ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು." ಮನು ಮಹಾರಾಜನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತೂ ತೂಕವಾದುದು. ಅತಿಭೋಜನದ ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ತನಗೆ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಯಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಿಗೆ ಪರಮಾವಶ್ಯಕ.

ಈಗ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಭುಂಜಿಸುವುದಾವಾಗ ? ಭುಂಜಿಸುವುದೇಕೆ – ಎಂಬ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ನೆನಪಿರುವವರಿಗೆ, ತಿನ್ನುವುದರ ಉದ್ದೇಶ್ಯ-ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕಲ್ಲ-ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದುದಾಗಿದೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ - ಈ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ - ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಿರುವಾಗ-ಎಂಬುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ದುರ್ಭಾಗ್ಯದಿಂದ, ಇಂದು ಸಭ್ಯ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಈ ಸಾಧಾರಣ ವಿಷಯವೂ ಕೂಡ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊತ್ತು - ಗೊತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ, ಏನು ಸಿಕ್ಕಿದರೂ 'ಉಹು' ಎನ್ನದೆ ಉದರಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದೇ ಇಂದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು "ಊಟದ ಹೊತ್ತಾಯಿತು: ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು"– ಎಂಬ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಶರೀರ ವಿಕಾಸದ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ; ಶರೀರಹ್ರಾಸದ ಮಾರ್ಗ. ತನಗೆ ಆಹಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ; ಶರೀರ ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ-ಹಸಿವಿನ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ತಿಂದ ಆಹಾರವೇ ನಿಜವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಬಲ್ಲದೇ ಹೊರತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಾಗ, ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದಾಗ, ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಉಂಡ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ಏಕೆಂದರೆ–ಹಸಿವಾಗುವುದು ಎಂಬುದು ಮೊದಲುಂಡ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣತಃ ಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರುಹು. ಹಸಿವಿಲ್ಲ-ಎಂದರೆ-ಮೊದಲು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಪಚನವಾಗದ ಆಹಾರ, ಕೊಳೆತು ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದರೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಈ ಆಹಾರವೂ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು, ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಅದು ಬರಿಯ ಆತ್ಮದ್ರೋಹ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬೇಡದಿರುವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನುಂಡು ಅದನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಮಾಜದ್ರೋಹವೂ ಕೂಡಾ ಆಗಿದೆ. ನಾನಾರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವ್ಯರ್ಥಾಹಾರ ಸೇವನವನ್ನು ದೂರದಿಂದ ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ನ್ಯಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡುವ ನಿಯಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಮಾವಶ್ಯಕ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ-ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಹಸಿವಾದರೆ-ಆಗಲೇ ಎದ್ದುಣ್ಣಬೇಕು-ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ನಿದ್ರಿಸಲು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಗುರವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕವಾದುದರಿಂದ,ನಿದ್ರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಮುಂಚೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಾರಿಯಾದ

ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವುದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಂತೂ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ವರ್ಜ್ಯವೇ; ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕ್ಲುಪ್ತವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡುವ ರೂಢಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾದ ಜೀವನವುಳ್ಳನಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹಸಿವೆಯೂ ತೋರಿಯೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆದೇಶ ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿದೆ :-

ಹಿತಾಶೀ ಸ್ಯಾನ್ಮಿತಾಶೀ ಸ್ಯಾತ್ಕಾಲ ಭೋಜೀ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ।
ಪಶ್ಯನ್‌ರೋಗಾನ್ಬಹೂನ್ಕಷ್ಟಾನ್ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ವಿಷಮಾಶನಾತ್ ॥

"ವಿಷಮ ಭೋಜನದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಬಹು ವಿಧದ ಕಷ್ಟಪ್ರದವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮಾನವನು 'ಹಿತಾಶೀ' ಎಂದರೆ ಪಥ್ಯವಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನುವವನೂ, 'ಮಿತಾಶೀ' ಎಂದರೆ-ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನೂ, 'ಕಾಲಭೋಜೀ'-ಎಂದರೆ_ ಗೊತ್ತಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವವನೂ, 'ಜಿತೇಂದ್ರಿಯ'-ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮತಃ ರಸನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು – ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು– ಗೆದ್ದವನೂ ಆಗಬೇಕು." ಈ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಆಖ್ಯಾಯಿಕೆಯಿದೆ. ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ರೋಗನಾಶದ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :–

ಚರಕಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಿಂದ ಮಾನವಲೋಕಕ್ಕೇನು ಲಾಭ ಸಿಕ್ಕಿದೆ-ನೋಡಬೇಕು-ಎಂಬ ಬಯಕೆ ಹುಟ್ಟಿತಂತೆ. ಅವರು ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯ ರೂಪಧರಿಸಿ, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೋಗಿ, "ಕೋಽರುಕ್, ಕೋಽರುಕ್"? ಎಂದು ಕೂಗಿದರಂತೆ. ಬಹು ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರು – "ಹಕ್ಕಿಯ ಕೂಗಿಗೆ ಅರ್ಥವೇನು ?"– ಎಂದು ಸುಮ್ಮನ್ನಿದ್ದರಂತೆ. "ಕೋಽರುಕ್" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ "ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ?"– ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನರಿತವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು - "ಮಕರಧ್ವಜಭುಕ್" ಎಂದರೆ "ಮಕರಧ್ವಜವನ್ನು ತಿನ್ನುವವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ" ಎಂದನಂತೆ; ಇನ್ನೊಬ್ಬನು "ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಭುಕ್" – ಎಂದರೆ "ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ತಿನ್ನುವವನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ – ಎಂದನಂತೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬನು – "ಸ್ವರ್ಣಭಸ್ಮಭುಕ್" –ಎಂದರೆ– "ಸುವರ್ಣ ಭಸ್ಮವನ್ನೂ, ತಿನ್ನುವವನು" - ಎಂದನಂತೆ, ಈ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು– ಅಯ್ಯೋ! ಈ ಬಡಪಾಯಿಗಳು ಔಷಧ ಸೇವನವನ್ನೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.ಎಂದು ದುಃಖಿತರಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ವಾಗ್ಭಟನ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಮರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಪುನಃ "ಕೋಽರುಕ್, ಕೋಽರುಕ್, ಕೋಽರುಕ್" ಎಂದು ಕೂಗಿದರಂತೆ. ವಾಗ್ಭಟನು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ - "ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್"ಎಂದರೆ-ಪಥ್ಯವಂತ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರಿಯು, ಮಿತಾಹಾರಿಯು ಮತ್ತು ನಿಯಮಾನುಸಾರ ತಿನ್ನುವವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನು"

ಎಂದುತ್ತರವಿತ್ತರಂತೆ, ಚರಕಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಈ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ಪರಮಾನಂದವಾಗಿ– "ಹೋಗಲಿ, ಒಬ್ಬ ವಾಗ್ಭಟನಾದರೂ ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿತನಲ್ಲ!" ಎಂದು ಹಿಂದಿರುಗಿದರಂತೆ. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರ ಪಕ್ಷಿರೂಪ ಧಾರಣೆ–ಕವಿಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರ; - ಆದರೆ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಕ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ್ಯ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದಲ್ಲ; ಆಹಾರವಿಷಯಕವಾದ ಸರಿಯಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜನಸಾಧಾರಣರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು – ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಫುಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಜೀವನಾಧಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ತಳಹದಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಐದನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ: 'ಭುಂಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ' ಇದರ ಉತ್ತರ ಕಠಿಣವಲ್ಲ; ಆದರೆ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾದ ತತ್ವದ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ. ಶಾಂತಿದಾಯಕವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟತೋರದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, 'ಅನ್ನಂನನಿಂದ್ಯಾತ್; ತದ್ವ್ರತಂ' -'ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಅಪಮಾನವಾಗಬಾರದು; ಅದು ವ್ರತ' ಎಂಬ ಉಪನಿಷದ್ವಾಕ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೋ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹರಕುಕಾಗದ ತುಂಬುವಂತೆ, ಉದರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ತುಂಬುತ್ತಾ ಹೋದರೆ -ಅದು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಅವಮಾನವೇ ಸರಿ. ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ಯೆಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಾಗಿ, ಆನಂದದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ – ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪರಿಶ್ರಮವುಂಟಾಗುವ ಹಾಗೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು; ಬಕಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ತುತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತುತ್ತನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬಾರದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ– 'ಹಾಲನ್ನು ತಿನ್ನು; ಅನ್ನವನ್ನು ಕುಡಿ'-ಎಂಬ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಆದೇಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದರರ್ಥವೇನು ? ಹಾಲನ್ನೂ ಸಹ 'ಗೊಳಕ್ಕನೆ' ನುಂಗದೆ, ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಾಯಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಲಾಲಾರಸವು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅನ್ನವನ್ನು ಅಗಿದು ಅಗಿದು, ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ರಸಮಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಆಮೇಲೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಲಾಲಾರಸ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಅದರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಜಠರ, ಕರುಳು-ಮೊದಲಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಭಾರಬೀಳದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಊಟಮಾಡುವವನಿಗೆ ಎಂದೂ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೮. ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪದೇಶ

ಈ ಆಹಾರದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಭೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಮಂಡಿಸುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತೆರಳೋಣ :-

೧. ಉಷ್ಣಮಶ್ನೀಯಾತ್. ೨. ಸ್ನಿಗ್ಧಮಶ್ನೀಯಾತ್ ೩. ಮಾತ್ರಾವದಶ್ನೀಯಾತ್. ೪. ಜೀರ್ಣೇಽಶ್ನೀಯಾತ್. ೫. ವೀರ್ಯಾವಿರುದ್ಧಮಶ್ನೀಯಾತ್. ೬. ಇಷ್ಟೇ ದೇಶ ಇಷ್ಟ ಸರ್ವೋಪಕರಣೇ ಚಾಶ್ನೀಯಾತ್. ೭. ನಾತಿ ದ್ರುತಮಶ್ನೀಯಾತ್. ೮. ನಾತಿ ವಿಲಂಬಿತಮಶ್ನೀಯಾತ್. ೯. ಅಜಲ್ಪನ್ನಹಸನ್ ತನ್ಮನಾ ಭುಂಜೀತ. ೧೦. ಆತ್ಮಾನಮಭಿಸಮೀಕ್ಷ್ಯಾಶ್ನೀಯಾತ್.

ಈ ದಶಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು :- ೧. ಬಿಸಿಯಾದುದನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು; ತಂಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ೨. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು-ಮೊದಲಾದ ಜಿಡ್ಡನ್ನುಳ್ಳದ್ದನ್ನೂಟಮಾಡಬೇಕು; ಒಣಕಲಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ೩. ಮೊದಲು ತಿಂದುದು ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಊಟಮಾಡಬೇಕು; ಹಸಿವಿಲ್ಲದಾಗ ತಿನ್ನಬಾರದು. ೫. ವೀರ್ಯ-ಬಲ-ಮೊದಲಾದುವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗದಂತಹುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ೬. ಮನಕ್ಕೊಪ್ಪುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸರ್ವೋಪಕರಣಗಳೂ ಇರುವಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ೭. ಬಹಳ ಬೇಗ ಬೇಗ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. ೮. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. ೯. ಗೊಡ್ಡು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯದೆ, ನಗದೆ, ಅದರಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನಿಟ್ಟು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ೧೦. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹಿತ-ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಇವು ಸ್ವತಃ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾನವನ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದಿದ್ದರೇ ಜೀವನವನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಬಹಳ ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ವ್ಯವಹಾರದ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸೋಣ :-

೯. ವ್ಯವಹಾರ

ವ್ಯವಹಾರ-ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ವಿಷ್ಟೋ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಆದರೆ-ಈಗ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ್ಯ ಪೂರ್ತಿಗೆ, ವ್ಯವಹಾರ-ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ನಾವು ಉಂಡ ಆಹಾರ ಮೈಹತ್ತಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ದೈನಂದಿನ ಗತಿವಿಧಿಗಳು - ಎಂದಿಷ್ಟು ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಇಂದು ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರವೆಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟಿದೆ-ಎಂದರೆ–ನಾವು ಮಾಡಿದ ಭೋಜನ ಅರಗಬೇಕಾದರೆ ಚೂರ್ಣಗಳು, ಮಾತ್ರೆಗಳು-ಮೊದಲಾದ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಓಡಾಟ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು – ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಹೊಂದುವೆನೆಂದು ಬಯಸುವುದು ಒಂದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕನಸು ಮಾತ್ರ.

ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ-ಯಾವ ರೀತಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು – ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವೂ ಸಹ ಇಂದು ಲುಪ್ತಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ

ಪಚನವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಆದರೆ – ಇಂದು ಬಹುಜನ ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ; ಬಲ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವದರಿಂದ ವೀರ್ಯಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಭಾರಬಿದ್ದು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನಾದಿ ದೋಷಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಂಡಿ ತಗುಲಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಳ ಕಾಲಿಗೆ ತೂರಿಸಿ 'ಕಪ್ಪರ ಶುಂಠೀ ಹುಳದಂತೆ' ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು 'ಮೊಸಳೆ'ಗಳಂತೆ ಬೋರಲು ಬೋರಲಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದುಷ್ಟಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ, ಉಸಿರಾಟ – ಯಾವುದೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ, ಉಂಡ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಗುರವಾಗಿರುವಾಗ, ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವಿರುವ ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಅಂದರೆ ೯ ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿ - ಅಂದರೆ ಮೂಗು ಹೊದ್ದಿಕೆಯೊಳಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಂದೂ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. ಇದೇ ರೀತಿ, ನಡೆಯುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಋಜುತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆ ಹೇಗಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿದ್ದರೆ–ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

೧. **ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು :-** ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :—

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತ ಉತ್ತಿಷ್ಠೇತ್ಸ್ವಸ್ಥೋ ರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ ॥

'ಯಾವನಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು, ಆಯಸ್ಸನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು - ಎಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಿರುತ್ತದೋ, ಅವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಶಯ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಳಬೇಕು." ನಿಜವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ರೋಗರಹಿತವೂ, ಸುಖಮಯವೂ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯವು ದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಯು ನಿರ್ಮಲವೂ, ಕುಶಾಗ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರಕೃತಿಯೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯು * ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಚಲಿಸ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿ ಚಲನೆಯಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯ ಭಾವನೆಗಳ ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ. ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಭಾವನೆಗಳು ಲಯಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಯೋಗಮಾರ್ಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವೆಂಬುದನ್ನು ತೆರೆದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ :-

---

* ಇದರ ಜಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಪ್ರಾತಾ ರತ್ನಂ ಪ್ರಾತರಿತ್ವಾ ದಧಾತಿ ತಂ ಚಿಕಿತ್ವಾನ್ ಪ್ರತಿಗೃಹ್ಯಾ ನಿಧತ್ತೇ।
ತೇನ ಪ್ರಜಾಂ ವರ್ಧಯಮಾನ ಆಯೂ ರಾಯಸ್ಪೋಷೇಣ ಸಚತೇ ಸುವೀರಃ॥

[ಋಗ್ವೇದ :- ೧. ೧೨೫. ೧.]

"ಪ್ರಾತಃಕಾಲ-ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವವನು, ರತ್ನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಜ್ಞಾನಿಯು ಅಂತಹ ನಿರಾಲಸ್ಯವನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತನು ವೀರನಾಗಿ, ಪ್ರಜೆಯನ್ನೂ, ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ವರ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಪತ್ತು ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದು ತ್ತಾನೆ.' ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವವನಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ರತ್ನ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರವೂ, ಸರ್ವತೋಪೂರ್ಣವೂ ಆದ ಆರೋಗ್ಯ ರತ್ನ. ಅದು ಲಭ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ, ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜೆ, ಆಯಸ್ಸು, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಪುಷ್ಟಿ-ಯಾವುದು ತಾನೇ ಲಭಿಸದು ?

ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ ಜಾಗರಣಕ್ಕೂ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ - ಇಷ್ಟು ಹೇಳಬಹುದು - ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ - ಈಶ್ವರ ಚಿಂತನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಇತರ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳು – ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೊತ್ತು ಮೀರಿ ಏಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಲಸ್ಯ, ತಲೆಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ "ಗಡಗಡ" ಎಂಬ ಶಬ್ದ, ಮಲಬದ್ಧತೆ- ಈ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯೋದಯಾನಂತರ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಮನೆಯುಳ್ಳವರು ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲೇ ಎದ್ದು, ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ, ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ – ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಭಾಗ್ಯ, ಸದ್ಭಾವನೆ- ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಈಶ್ವರೀಯ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಪ್ರಾತರ್ಭ್ರಮಣ :- ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರ್ಷಮೂಡಿ ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಗಳು ಉದಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಾನಂತರ ಲಭಿಸದ ಹಲವು ಅನಿಲಾಂಶಗಳು ಉಷಃಕಾಲದ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ-ಇವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಚಾರದಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಕ್ಕೂ ಲಘುವಾದ-ಆದರೆ-ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಮಾಡುವವನ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಕಾಮ ವಿಕಾರಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ವಾರ್ಧಕ್ಯವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಉಷಃಕಾಲದ ಗಾಳಿಸಂಚಾರ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದದ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಷಃಕಾಲದ ಮಹಿಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ :-

ಯಾವಯದ್ವೇಷಾ ಋತಪಾ ಋತೇಜಾಃಸುಮ್ನಾವರೀ ಸೂನೃತಾ ಈರಯಂತೀ।
ಸುಮಂಗಲೀರ್ಭಿಭ್ರತೀ ದೇವವೀತಿಮಿಹಾದ್ಯೋಷಃ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮಾ ವ್ಯುಚ್ಛ॥

[ಋಗ್ವೇದ ೧.೧೧೩.೧೨]

ತಾತ್ಪರ್ಯ ಹೀಗಿದೆ : "ಹೇ ಉಷಃಕಾಲ! ನೀನು ಸತ್ಯಪಾಲಕನು. ಭಗವಂತನಿಂದ ಪ್ರಕಟನಾಗುವವನು ಸುಖಪ್ರದನಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನೀನು ನಮ್ಮಿಂದ ಸತ್ಯೋದ್ಗಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಾ, ಮಂಗಳಕರನಾಗಿ ಈಶ್ವರ ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಹಾಡಿಸುತ್ತಾ ಸದ್ಯ ಸಲಾವಾಗಿ ಪ್ರಕಟನಾಗು." ಭಾವನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ದಿವ್ಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವಗಳೆಲ್ಲಾ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು ಉಷಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಮೋಘ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕಾಲುಚಾಚಿ ಮಲಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆದು ಅಮೃತ ವೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನಿಗಿಂತ ದುರ್ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿ ಮತ್ತಾವ ನಿದ್ದಾನು ? ಆದುದರಿಂದ-ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಎದ್ದು ಬಿಡಬೇಕು.

೩. **ತೈಲಮರ್ದನ** :– ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಯೂ, ರೋಗರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೈಲ ಮರ್ದನದ ಪಾತ್ರವೂ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚೈತನ್ಯ ಹುಟ್ಟಿ, ರಕ್ತಸಂಚಾರವುಂಟಾಗಿ, ಜೀವನಶಕ್ತಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೈಲ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಅದು ರೋಮಕೂಪಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಅಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗವೂ ಪುಷ್ಟವೂ, ಬಲಿಷ್ಟವೂ, ಸುಂದರವೂ, ಧೃಢವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವೂ ಸಹ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಕುರು-ಗುಳ್ಳೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತೈಲಮರ್ದನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ:–

ಜಲಸಿಕ್ತಸ್ಯ ವರ್ಧಂತೇ ಯಥಾ ಮೂಲೇಂಕುರಾಸ್ತರೋಃ ।
ತಥಾ ಧಾತುವಿವೃದ್ಧಿರ್ಹಿ ಸ್ನೇಹಸಿಕ್ತಸ್ಯ ಜಾಯತೇ ॥

ಎಂದರೆ- "ಮರದ ಬೇರಿಗೆ ನೀರೆರೆದಲ್ಲಿ ಅದರ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳೆಲ್ಲಾ ವರ್ಧಿಸು ವಂತೆ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವವನ ಧಾತುಗಳೆಲ್ಲಾ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ."

ಆದಕಾರಣ ಪುನಃ ಯೌವನವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಾಯವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೈಲ ಮರ್ದನವೇ ದುರ್ಬಲನೂ ಕೃಶನೂ ಆದವನನ್ನು ದೃಢನನ್ನಾಗಿಯೂ, ಪುಷ್ಟನನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ವಿಪರೀತ ಸ್ಥೂಲನೂ ವಿಕಾರವಂತನೂ ಆದವನನ್ನು ಸುಂದರನನ್ನಾ ಗಿಯೂ, ಆಕಾರವಂತನನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಏಕ ಮಾತ್ರ ಸರಳವೂ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವೂ ಆದ ಉಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪. ದಂತ ಧಾವನ:-ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡದಿರುವುದರಿಂದ, ವಸಡುಹುಣ್ಣು ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು-ಮೊದಲಾದ ದಂತರೋಗಗಳುಂಟಾಗಿ, ಕೇವಲ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವೇ ವಿಷಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಕೀಟಾಣುಗಳೂ, ದುರ್ಗಂಧಿತ ರಕ್ತ-ಕೀವುಗಳೂ ಬೆರೆತು, ಸರಿಯಾಗಿ ಚರ್ವಿತವೂ ಆಗದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಉದರದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುವು. ಇನ್ನು ರೋಗಗಳಿಗೇನು ಕಡಿಮೆ ? ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಉಜ್ಜ ಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚರ್ವಿತವಾದ ಆಹಾರ ಉದರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಿನಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಡದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರು ವುದು. ದಂತಧಾವನವನ್ನು ವಿಧಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ವರೆಗೂ ದೃಢವಾಗಿಯೇ ಇರುವುವು.

೫. ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು :- ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಪಾಮರರಿಗೂ ಸಹ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಸ್ನಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ನಾನವೂ ಕಡಿಮೆ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದ್ದಲ್ಲ. ನೀರಿನ ಗುಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಾರಿದ್ದಾರೆ ? ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

> **ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ ।**
> **ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಂ ॥** [ಅಥರ್ವ: ೧.೬.೨]

"ನೀರಿನ ಪ್ರಶಾಂತ ಗುಣವು, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳೂ; ವಿಶ್ವಹಿತಕಾರಿ ಯಾದ ಅಗ್ನಿತತ್ವವೂ ಕೂಡ ಅಡಗಿದೆ-ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ" ಇದು ಸತ್ಯ. ನೀರು ತಂಪಾಗಿದ್ದರೂ ಔಷಧವೇ; ಬಿಸಿಯಾದರೂ ಆವಿಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಕೂಡಾ ಔಷಧವೇ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದೇ ಅಥರ್ವವೇದ – **"ಅಪ್ಸ್ವಂತರಮಮೃತಮಪ್ಸು ಭೇಷಜಂ"**– [೧.೪ ೪.] ಎಂದರೆ "ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಅಮೃತವಿದೆ; ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಔಷಧವಿದೆ" – ಎಂದೂ ಸಹ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜಲಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಾನವನ ಜೀವನವೇ ದುರ್ಭರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾನವೇತಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಮಕ್ಕಳೂಸಹ ಬಲ್ಲರು. ಹಗಲಿನ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಶಯನದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾವೇರುತ್ತದೆ. ಆವಶ್ಯಕತೆ ಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ಕಾವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಅವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ತಂಪನ್ನೀಯಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಉಪಾಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮೈ ಚರ್ಮ ವೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ರೋಮಕೂಪದ ರಂಧ್ರಗಳ ಬಾಯೆಲ್ಲಾ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

ಬೆವರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಕಲ್ಮಷವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ರೂಪ, ಕಾಂತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಬಲ, ಶುದ್ಧಿ, ಆಯುಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ-ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಲಾಭದಿಂದ ಚಿತ್ತವೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ; ಅದು ಈಶ್ವರೋಪಾಸನೆ, ಸತ್ಸಂಗ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ - ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾರೀರಿಕ - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು, ಸ್ನಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:—

> **ಶುದ್ಧಂ ವೃಷಣ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಶ್ರಮಸ್ವೇದಮಲಾಪಹಂ ।**
> **ಶರೀರಬಲಸಂಧಾನಂ ಸ್ನಾನಮೋಜಸ್ಕರಂ ಪರಂ ॥**

"ಸ್ನಾನವು ಶುಚಿತ್ವದಾಯಕವಾದುದು; ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾದುದು; ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹುದು; ಆಯಾಸ, ಬೆವರು, ಕೊಳೆ, ಇವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವಂತಹುದು; ಶರೀರ ಬಲವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಂತಹುದು; ಪರಮ ಓಜಃಪ್ರದಾಯಕವಾದುದು."

ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟಪಕ್ಷ ಒಂದುಸಾರಿಯಾದರೂ ಶುಚಿಯಾದ ಶೀತಳಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ತಣ್ಣೀರು ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ, ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದಲಾದರೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಲೇಬೇಕು.

೬. ವ್ಯಾಯಾಮ:— ಸಾತ್ವಿಕವೂ, ಬಲಕಾರಿಯೂ ಆದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೋ, ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಷ್ಟೇ ಆವಶ್ಯಕ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ, ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಗಿ, ಶರೀರದ ಅಂಗವಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ,— ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗಿ ಶರೀರವು ದೃಢವೂ, ಸುರೂಪವೂ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯೂ, ಆಗುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥವಾದ "ಭಾವಪ್ರಕಾಶ"ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ :-

> **ಲಾಘವಂ ಕರ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ವಿಭಕ್ತ-ಘನ-ಗಾತ್ರತಾ ।**
> **ದೋಷಕ್ಷಯೋಽಗ್ನಿ ದೀಪ್ತಿಶ್ಚ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ ॥**

ಎಂದರೆ "ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ, ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಪುಷ್ಟವೂ, ಸುರೂಪವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ."

ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಷ್ಟು ಹಿತಕಾರಿಯಾದರೂ, ಉತ್ಸಾಹ ಭರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆವಶ್ಯಕ ನಿಯಮವನ್ನೂ ಗಮನಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗು ವುದು. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳಿರುವ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು :-

ವಯೋಬಲಶರೀರಾಣಿ ದೇಶಕಾಲಾಶನಾನಿ ಚ ।
ಸಮೀಕ್ಷ್ಯ ಕುರ್ಯಾದ್ವ್ಯಾಯಾಮಮನ್ಯಥಾ ರೋಗಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥

"ವಯಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ, ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ, ದೇಶ, ಕಾಲ, ಆಹಾರ-ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು, ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವ್ಯಾವುದನ್ನೂ ಲಕ್ಷಿಸದೆ-"ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಭೀಮನಾಗಬೇಕು" - ಎಂಬ ಹುಚ್ಚಿನಿಂದ ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಲಭೀಮ ನಾಗುವುದಂತಿರಲಿ; ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಯೋಧರ್ಮವನ್ನು ಮರೆತು, ಬಾಲಕನಾಗಲಿ, ವೃದ್ಧನಾಗಲಿ ಯುವಕನು ಮಾಡಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ರೋಗಿಗಳಾಗುವರು. ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಶರೀರದತ್ತ ಗಮನವೀಯದೆ, ಯಾವುದಾದರೂ, ಅಂಗ ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಶಿಥಿಲ ವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು – ಇವೆರಡೂ ರೋಗಕಾರಕಗಳೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶೀತದೇಶವೋ, ಉಷ್ಣದೇಶವೋ, ಚಳಿಗಾಲವೋ, ಬಿಸಿಲ್ಗಾಲವೋ, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಲಘುವೋ, ಗರಿಷ್ಠವೋ, ಸಸಾರವೋ - ಅಸಾರವೋ- ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸದೆ ಮನ ಬಂದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡಾ ಅನರ್ಥಕರವೇ. ಆದುದರಿಂದ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇನ್ನು, ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲಸವನ್ನಾರಂಭಿಸಬಾರದು: ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಓಡಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಕುಸ್ತಿ, ಮುಷ್ಟಿಯುದ್ಧ, ಕಾಲ್ಚೆಂಡು, ಕೈಚೆಂಡು, ಹಾಕಿ, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಗುಡುಗುಡು, ದಂಡೆ, ಬಸ್ಕಿ – ಮೊದಲಾದ ಅದೆಷ್ಟೋ ತರಹದ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಹತ್ವವಿರಬಹುದಾದರೂ, ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದೆಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳೇ ಅಲ್ಲ; ಆಧುನಿಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ ಸಹ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ: ಆದರೆ-ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಸಹ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ (ಪಂ) ನೆಹರೂರವರಂತಹ ಆಧುನಿಕ ವಿಚಾರಧಾರಾಪ್ರಿಯ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೂ ಸಹ ಶೀರ್ಷಾಸನ-ಮೊದಲಾದ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವನದ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ- ಯೋಗದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ-ಇವು ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ-ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಮತ್ತು ಯಮ - ನಿಯಮಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವಂತೆ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನ್ಯೌಲಿ-ಬಸ್ತಿ- ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಯೂ, ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿ, ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ, ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ :--

ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು	ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ
೧. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕೇವಲ ರೋಗ ರಹಿತನಾದವನ ಶರೀರವನ್ನೇ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಾದವರು ಅವುಗಳಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲಾರರು.	೧. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ರೋಗ ರಹಿತ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಯೂ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವಂತೆ, ರೋಗಯುಕ್ತ ಶರೀರದ ರೋಗವನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನೂ ಸಹ ರೋಗ ರಹಿತ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
೨. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಕಠೋರವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ನೋವಿಗೂ, ಕಾರ್ಯಾಸಮರ್ಥತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.	೨. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತವೂ, ಹಗುರವೂ ಆಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಬಲಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
೩. ದಂಡೆ, ಬಸ್ಕಿ-ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಹೃದಯಂ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿ ಮಂದವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.	೩. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ - ಮಸ್ತಿಷ್ಕಗಳು ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿ, ಶರೀರದೊಂದಿಗೇ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಕೂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಕುಶಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಉಸಿರು ಮೇಲೇರಲೂ, ಹೃದಯ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅಂಗ ಸಾಧಕನು ಅಲ್ಪ ಶ್ರಮದಿಂದಲೂ ಆಯಾಸ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.	೪. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉಸಿರು ಸ್ಥಿರವೂ, ಶಾಂತವೂ ಆಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಹೃದಯದ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
೫. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯಶಃ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.	೫. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಾಲಕರು, ವೃದ್ಧರು, ಯುವಕರು— ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.
೬. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಹುಶಃ ಪುರುಷರೇ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.	೬. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

೭. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲಸಿಕ್ಕುವುದು; ಮಾನವನ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೭. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರವು ದೃಢವೂ, ರೋಗರಹಿತವೂ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯನ ನಡೆನುಡಿಗಳೂ ಸಹ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ, ಮದ್ಯ - ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ, ಧೂಮ್ರಪಾನ, ವೇಶ್ಯಾವ್ಯಸನ ಮೊದಲಾದ ದುಶ್ಚಟಗಳೂ ದೂರವಾಗುವುವು.

ನಾವು ಈ ಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಖಂಡನೆಗಾಗಲೀ, ಅವು ನಿರುಪಯೋಗವೆಂದು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ದೃಢೀಕರಣದ ಸಾಧನಗಳು; ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರ-ಎರಡರ ದೃಢೀಕರಣಕ್ಕೂ ಸಾಧನ-ಎಂಬಂಶವನ್ನು ಪಾಠಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದೇ ಈ ಪಂಕ್ತಿಗಳ ಉದ್ದೇಶ.

ಆದಕಾರಣ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಆಸನ – ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

೭. **ಈಶ್ವರಭಕ್ತಿ** :- ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಾಸನೆಗೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಥಾನವಿರಬೇಕು. ಸಕಲ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣಗಳ ಆಕರನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ತುತಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಉಪಾಸನೆಗಳಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇರಾವ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಸಿಕ್ಕಲಾರದ ಒಲವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನ ಚಿಂತನ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಧ್ಯಾನುಭವದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಅವರ್ಣನೀಯವಾದ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರಾವ ತತ್ವವೂ ಕೊಡಲಾರದು. ನಿತ್ಯಶುದ್ಧಬುದ್ಧಮುಕ್ತಸ್ವಭಾವನಾದ ದೇವದೇವನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮನುಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವೂ, ಬುದ್ಧಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆಗಿ, ಜೀವನು ಸದೇಹನಾಗಿಯೇ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನು ಯಾವ ವಿಧವಾದ, ಶಕ್ತಿನಾಶಕವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿರುವುದರಿಂದ, ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲ; ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ದೃಢನೂ, ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ, ಬಲಶಾಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು - ಇವೆರಡರ ಘನಿಷ್ಠ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಲ್ಲ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ, ಉಪಾಸನೆಗೂ, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೇಲೂ, ದೇಹವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ, ಇವೆರಡೂ ಆತ್ಮನ ಮೇಲೂ, ಆತ್ಮನು ಇವೆರಡರ ಮೇಲೂ ಬೀರುವ ಸಾಧು ಅಥವಾ ಅಸಾಧು ಪ್ರಭಾವವೇ ಸುಖ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಉಪಾಸನೆಯ ಮಹತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ, ಉಪಾಸನೆಯನ್ನೂ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಅಭಿನ್ನವಾದ ಅಂಗವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನದ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತೃತ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ.

೧೦. ಸದಾಚಾರ

ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂರನೆಯ ಸಾಧನ 'ಸದಾಚಾರ'ವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾಚಾರವೆಂಬುದರ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅರ್ಥವಿವೇಚನೆ 'ಯಮ-ನಿಯಮ ಪ್ರಕರಣ'ದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿರುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ಅತಿವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾಚಾರದ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣವೇ ಈ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಕು.

ಸತ್ + ಆಚಾರ-ಎಂಬುದನ್ನು 'ಒಳ್ಳೆಯ ಆಚಾರ' ಎಂದಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು; "ಒಳ್ಳೆಯವರ ಆಚಾರ" ಎಂದಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು. 'ಸತ್' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಇರುವಂತಹುದು. ಸತ್ಯವಾದುದು' - ಎಂಬರ್ಥವೂ ಇರುವುದರಿಂದ, ಸದಾಚಾರ-ಎಂಬುದಕ್ಕೆ "ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ, ಕೃತ್ರಿಮವಲ್ಲದ, 'ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನಂತೆ' ಎಂಬ ವಿಶಾಲಭಾವನೆಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ನಡೆನುಡಿ"-ಎಂಬ ನೇರವಾದ ಅರ್ಥ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದರೇನು? ಯಾವ ಆಚಾರದಿಂದ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಪರರ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವುದು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಪರರ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಅದೇ ಸದಾಚಾರ. ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು:—

೧. ಆಡಂಬರರಹಿತವಾದ, ಸರಳವಾದ ಉಡಿಗೆ-ತೊಡಿಗೆ-ಊಟ_ಉಪಚಾರಗಳು ೨. ಎಲ್ಲರ ಹಿತಚಿಂತನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪವಿತ್ರವೂ, ಪ್ರಸನ್ನವೂ, ಉಚ್ಚವಿಚಾರಯುಕ್ತವೂ ಆದ ಮನಸ್ಸು. ೩. ಮೃದುಮಧುರವೂ, ಸತ್ಯವೂ, ಪಥ್ಯವೂ ಆದ ಮಾತು. ೪. ಗುರುಹಿರಿಯರ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗ. ೫. ಕಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕರೆ. ೬. ಸಮಾನಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ. ೭. ಸುಖಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮೈತ್ರಿ. ೮. ದುಃಖಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕರುಣೆ. ೯. ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹರ್ಷ. ೧೦. ಪಾಪಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ. ೧೧. ಸರ್ವರ ಏಳಿಗೆಗೆ ಅಭಿಲಾಷೆ. ೧೨. ಹಿಂಸೆ, ಸುಳ್ಳು, ಕಳ್ಳತನ, ಇಂದ್ರಿಯಲೋಲುಪತೆ, ಭೌತಿಕ ಸುಖಸಾಧನಗಳ ಅಳತೆ ಮೀರಿದ ಸಂಚಯ-ಇವುಗಳ ಪರಿತ್ಯಾಗ. ೧೩. ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ಕಷ್ಟಸಹನೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮಾನವನು ಸಂಯಮಿಯೂ, ಪವಿತ್ರನೂ ಆಗಿ, ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ದೃಢನೂ, ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ-ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದೆ-ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಉತ್ಕರ್ಷ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ,

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಸೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಪಾಠಕರ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ:-

ನಾನೃತಂ ಬ್ರೂಯಾತ್, ನಾನ್ಯಸ್ತ್ರಿಯಮಭಿಲಷೇತ್, ನಾನ್ಯಶ್ರಿಯಂ ನ ವೈರಂ ರೋಚಯೇತ್. ನ ಕುರ್ಯಾತ್ಪಾಪಂ. ನಾನ್ಯದೋಷಾನ್ಬ್ರೂಯಾತ್ ನಾನ್ಯರಹಸ್ಯಮಾಗಮಯೇತ್. ನಾಧಾರ್ಮಿಕೈಃ ಸ್ಯಾತ್. ನ ನರೇಂದ್ರವಿದ್ವಿಷ್ಟೈರ್ನ ಸಹಾಸೀತ, ನೋ

ನ್ಯತ್ರೈರ್ನಪತಿತೈಃ, ನ ಭ್ರೂಣಹಂತೃಭಿಃ ನ ಕ್ಷುದ್ರೈರ್ನದುಷ್ಟೈಃ ನ ಪಾಪವೃತ್ತಾನ್ ಸ್ತ್ರೀಭೃತ್ಯಮಿತ್ರಾನ್ ಭಜೇತ ನೋತ್ತಮೈರ್ವಿರುಧ್ಯೇತ ನಾವರಾನುಪಾಸೀತ ನಜಿಹ್ಮಂ ರೋಚಯೇತ್. ನಾನಾರ್ಯಮಾಶ್ರಯೇತ. ನ ಸಾಹಸಾತಿಸ್ವಪ್ನ-ಪ್ರಜಾಗರ-ಸ್ನಾನ-ಪಾನಾಶನಾನ್ಯಾಸೇವೇತ. ನ ಸಂತೋ ನಗುರೂನ್ ಪರಿವದೇತ. ನಾತಿ ಸಮಯಂ ಭಿಂದ್ಯಾತ್. ನ ಬಾಲವೃದ್ಧಲುಬ್ಧಮೂರ್ಖಕ್ಲೀಬೈಃ ಸಹ ಸಖ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್. ನ ಮದ್ಯದ್ಯೂತವೇಶ್ಯಾಪ್ರಸಂಗರುಚಿಃ ಸ್ಯಾತ್. ನ ಗುಹ್ಯಂ ವಿವೃಣುಯಾತ್. ನಾಹಂಮಾನೀಸ್ಯಾತ್ ನೈಕಃ ಸುಖೀ ನ ಸರ್ವವಿಶ್ರಂಭೀ ಸರ್ವಾಭಿಶಂಕೀ ಸ್ಯಾತ್. ನಕಾರ್ಯಕಾಲಮತಿಪಾತಯೇತ್, ನಾ ಪರೀಕ್ಷಿತಮತಿ ನಿರ್ವಿಶೇತ ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯಾಣಾಮತಿಭಾರಂನಾ ದಧ್ಯಾತ್-ನ ಚಾತಿ ದೀರ್ಘಸೂತ್ರೀಸ್ಯಾತ್. ನ ಸಿದ್ಧಾವುತ್ಸೇಕಂ ಗಚ್ಛೇನ್ನಾಸಿದ್ಧೌ ದೈನ್ಯಂ. ಪ್ರಕೃತಿಮಭೀಕ್ಷ್ಣಮಾಸ್ಮರೇತ್. ನ ವೀರ್ಯಂ ಜಹ್ಯಾತ್. ನಾಪವಾದ ಮನುಸ್ಮರೇತ್. [ಚರಕ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ. ಅ. ೧.]

ತಾತ್ಪರ್ಯ:- "ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಾರದು. ಪರನಾರಿ. ಪರಧನಗಳಿಗೆ ಆಸೆಪಡಬಾರದು. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ವೈರಭಾವವಿಡಬಾರದು. ಎಂದಿಗೂ ಪಾಪ ಮಾಡಬಾರದು. ಅನ್ಯರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಬಾರದು. ಯಾರ ಗುಟ್ಟನ್ನೂ ಹೊರಗೆಡಹಬಾರದು. ಅಧರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸಬಾರದು. ಶಾಸಕನ ಶತ್ರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಡಬಾರದು. ನೀಚರಾದ ಸ್ತ್ರೀ-ಮಿತ್ರ-ಭೃತ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ಉತ್ತಮರನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬಾರದು. ನೀಚರ ಸಂಗಮಾಡಬಾರದು. ಕುಟಿಲಾಚರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅನಾರ್ಯನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬಾರದು, ಅತಿಸಾಹಸ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಅತಿಸ್ನಾನ. ಅತಿಪಾನ. ಅತಿ ಭೋಜನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಸತ್ಪುರುಷರನ್ನೂ, ಗುರುಜನರನ್ನೂ ನಿಂದಿಸಬಾರದು. ಸಮಯವನ್ನೂ, ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನೂ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಾರದು. ಬಾಲಕರು, ವೃದ್ಧರು, ಲೋಭಿಗಳು. ಮೂರ್ಖರು, ಕ್ಲಿಷ್ಟರು ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕರ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ಮದ್ಯ. ಜೂಜು, ವೇಶ್ಯಾಗಮನ-ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗಬಾರದು. ಗುಪ್ತವಾದುದನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬಾರದು. ಗರ್ವಿಷ್ಟನಾಗಬಾರದು. ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ಅಧೀರನೂ. ಅಸ್ಥಿರನೂ ಆಗಬಾರದು. ಕೇವಲ ತನ್ನೊಬ್ಬನ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಂಬಿ ಬಿಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಸಂದೇಹವನ್ನೂ ಪಡಬಾರದು. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಜಲಾಶಯ-ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು. ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದೀರ್ಘಸೂತ್ರಿಯಾಗಬಾರದು. ಸಾಫಲ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಗರ್ವಪಡಬಾರದು; ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ದೀನನೂ ಆಗಬಾರದು. ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೆಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ವೀರ್ಯನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತನಗಾದ ಅಪವಾದವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಾರದು.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರಾದ ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳ, ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕವಾದ ಮೇಲೆ ಕಂಡ ಆದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ವಿಧ್ಯಾತ್ಮಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ:-

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ-ಜ್ಞಾನ-ದಾನ-ಮೈತ್ರೀ-ಕಾರುಣ್ಯ-ಹರ್ಷೋಪೇಕ್ಷಾಪ್ರಶಮಪರಶ್ಚ ಸ್ಯಾತ್. ದ್ವೌ ಕಾಲಾವು ಪಸ್ಪೃಶೇತ್, ಮಲಾಯತನೇಷ್ವಭೀಕ್ಷ್ಣಂ ಪಾದಯೋಶ್ಚ ವೈಮಲ್ಯಮಾದಧ್ಯಾತ್. ತ್ರಿಷ್ಪಕ್ಷಸ್ಯ ಕೇಶಶ್ಮಶ್ರುಲೋಮನಖಾನ್ ಸಂಹಾರಯೇತ್ ನಿತ್ಯಮನುಪಹತವಾಸಾಃ ಸುಮನಾಃ ಸುಗಂಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್. ಸಾಧುವೇಷಃ ಸಾತ್ ಮೂರ್ಧಾ ಶ್ರೋತ್ರ-ಘ್ರಾಣ-ಪಾದತೈಲನಿತ್ಯಃ ಸ್ಯಾತ್. ಪೂರ್ವಾಭಿಭಾಷೀ ಸುಮುಖಃ ದುರ್ಗತೇಷ್ವನುಕಂಪೀ ಹೋತಾದಾತಾsತಿಥೀನಾಂ ಪೂಜಕಃ ಕಾಲೇಹಿತಮಿತಮಧುರಾಭಿಭಾಷೀ ವಶ್ಯಾತ್ಮಾ ಧರ್ಮಾತ್ಮಾ ಹೇತಾವೀರ್ಷ್ಯುಃ ಫಲೇ ನೇರ್ಷ್ಯುಃ ನಿಶ್ಚಿಂತಃ ನಿರ್ಭೀಕಃ ಹ್ರೀಮಾನ್, ಧೀಮಾನ್, ಮಹೋತ್ಸಾಹಃ, ದಕ್ಷಃ, ಕ್ಷಮಾವಾನ್, ಮಂಗಲಾಚಾರಶೀಲಃ, ಸ್ಪ್ರಾಕ್ಕ್ರಮಾ ದ್ವ್ಯಾಯಾಮವರ್ಜೀ ಸ್ಯಾತ್. ಪ್ರಾಣಿಷು ಬಂಧುಭೂತಃ ಸ್ಯಾತ್ ಕ್ರುದ್ಧಾನಾಮನುನೇತಾ, ಭೀತಾನಾಮಾಶ್ವಸಯಿತಾ, ದೀನಾನಾಮಭ್ಯುಪತ್ತಾ ಸತ್ಯಸಂಧಃ ಸಾಮಪ್ರಧಾನಃ ಪರಪುರುಷವಚನ ಸಹಿಷ್ಣುಃ ಅಮರ್ಷಘ್ನಃ ಪ್ರಶಮಗುಣದರ್ಶೀ ರಾಗದ್ವೇಷ ಹೇತೂನಾಂಹಂತಾ ಚ ಸ್ಯಾತ್ ॥

[ಚರಕ, ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ, ಅ. ೮]

"ಸದಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ದಾನ, ಸ್ನೇಹ, ಕರುಣೆ, ಹರ್ಷ, ಮಿತಭಾಷಣ, ಶಾಂತಿ –ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಹೊತ್ತು–ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ—ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಪಾದಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೧೫ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಸಾರಿಯಾದರೂ ಕೂದಲು, ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ದಿನವೂ ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರಧಾರಿಯೂ, ಪ್ರಸನ್ನ ಮನಸ್ಕನೂ, ಸುವಾಸಿತನೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ತಲೆ, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೂ ದಿನವೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ನಗುಮುಖದಿಂದಿರಬೇಕು. ದುಃಖಿತರ ಮೇಲೆ ದಯೆ ತೋರಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ದಾನಮೀಯಬೇಕು. ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿತವಾಗಿಯೂ, ಮಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನೂ, ಧರ್ಮಾತ್ಮನೂ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನೂ, ಫಲದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತನೂ, ನಿಶ್ಚಿಂತನೂ, ಭಯರಹಿತನೂ, ನಾಚಿಕೆಯುಳ್ಳವನೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತನೂ, ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಯೂ, ದಕ್ಷನೂ, ಕ್ಷಮಾಶೀಲನೂ, ಮಂಗಳಾಚಾರವಂತನೂ, ಆಯಾಸವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವವನೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರಿಗೆ ಬಂಧುವಾಗಿರಬೇಕು. ಕ್ರುದ್ಧರಾದವರಲ್ಲಿ ನಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವವನೂ, ಭೀತರಾದವರಿಗೆ ಆಶ್ವಾಸನ ಕೊಡುವವನೂ, ದೀನರಿಗೆ ದಯೆತೋರುವವನೂ, ಸತ್ಯಸಂಧನೂ, ಶಾಂತಸ್ವಭಾವನೂ, ಬೇರೆಯವರ ಕಠೋರವಚನವನ್ನು ಸಹಿಸುವವನೂ, ಕೋಪಗೊಳ್ಳದವನೂ, ಶಮದಮಾದಿ ಗುಣಾನ್ವಿತನೂ, ರಾಗದ್ವೇಷಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವವನೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಈ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಅನಗತ್ಯ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹದವಾದ ಮನಸ್ಸು ಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು ಆಚಾರಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪರಸ್ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆನೆಯಂತಹ ಬಲವಿದ್ದೂ ಮನಸ್ಸು ಜಳ್ಳಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಜರಳೆಯಂತಹ ಕ್ಷುದ್ರ ಜಂತುವನ್ನು ಕಂಡರೂ ಸಹ ಬೆಚ್ಚಿ ಬಿದ್ದು ಒಂದು ಫರ್ಲಾಂಗ್ ದೂರ ನೆಗೆಯುವ ಧೀರರಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಶರೀರ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ. ಮನಸ್ಸು ದೌರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಅಪವಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಶರೀರವು ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯಯುಕ್ತವೂ, ದೃಢವೂ, ಬಲಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಶುದ್ಧವೂ, ಶಾಂತವೂ, ಬಲಯುಕ್ತವೂ ಆದ ಮನಸ್ಸೂ ಅದಕ್ಕೆ ಆಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಭಯ, ಕಳವಳ, ಸಂದೇಹ, ಚಿಂತೆ, ದುರ್ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಎಂತಹ ರೋಗರಹಿತವಾದ ದೃಢ ಶರೀರವಾದರೂ ಕೃಶವೂ, ದುರ್ಬಲವೂ ರೋಗಗಳ ಬೀಡೂ ಆಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಇದನ್ನರಿತೇ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು 'ಸದಾಚಾರ'ದಲ್ಲಿ 'ಸದ್ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ' ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಸದಾಚಾರವಿಲ್ಲ; ಸದಾಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಸದ್ವಿಚಾರವಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನಗಳಾದ ಆಹಾರವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಆಚಾರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ದ್ವಿತೀಯಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಈಗ ಮುಂದೆ ಹೊರಡೋಣ.



ಸಮಾಧಿ ಪಾದ ವಿಭೂತಿ ಪಾದ



ಸಾಧನ ಪಾದ ಕೈವಲ್ಯ ಪಾದ

ಇದೇ ಯೋಗ ವೃಕ್ಷದ ನಾಲ್ಕು ಪಾದ(ಕೊಂಬೆ)ಗಳು

ದ್ವಿತೀಯ ಅಧ್ಯಾಯ



೧. ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ

ಪಾಠಕರು ಹಿಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕುರಿತು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಗ್ರಂಥದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು-ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವೆಂದರೇನು-ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸೋಣ.

ಚಿತ್ತವನ್ನು ಯೋಗದರ್ಶನಭಾಷ್ಯಕಾರರಾದ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಒಂದು ನದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಉಪಮಾನವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ನಾವು ಮುಂದುವರಿದು ಯೋಚಿಸುವುದಾದರೆ, ಗ್ರಂಥಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣ-ವಿಪರ್ಯಾಯ-ವಿಕಲ್ಪ-ನಿದ್ರಾ-ಸ್ಮೃತಿಗಳೆಂಬ ಐದು ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲೇಳುವ ಅಲೆಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಲೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುವ ವರೆಗೆ, ಚಿತ್ತನದಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲಮಯವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವಿದ್ದರೆ, ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲಿ? ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಸುಖವೆಲ್ಲಿ? ಆದಕಾರಣದಿಂದ–ಈ ಚಿತ್ತದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಏಳದಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಯೋಗ ದರ್ಶನಕಾರರು 'ಯೋಗ'ವೆಂದು ಕರೆದರು.

ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಇದಕ್ಕೊಂದು ಮಾರ್ಗಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:–

ಅಭ್ಯಾಸವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಮಾಧಿಪಾದ – ೧೨]

ಅಂದರೆ- "ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ – ಇವೆರಡರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು." ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ-ಚಿತ್ತವು ವೃತ್ತಿರಹಿತವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯತ್ನ; ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ-ನೋಡಿದ ಮತ್ತು ಕೇಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ ಸಾಧನಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪಿಪಾಸೆ ಅಥವಾ ತೃಷ್ಣೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಈ ಎರಡೂ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ-ಚಿತ್ತವು ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಹೊರಳಿದಾಗಲೇ ಅದರಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದೇ, ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ–ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗಾಯಿತು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರೆ, ಯೋಗೇಶ್ವರನಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ :–

ಅಸಂಶಯಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಮನೋದುರ್ನಿಗ್ರಹಂ ಚಲಂ ।
ಅಭ್ಯಾಸೇನ ತು ಕಾಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ ॥

[ಗೀತಾ ಅಧ್ಯಾಯ – ೬, ಶ್ಲೋಕ – ೩೫]

ಅಂದರೆ-"ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದಿಂದ ವಶಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹುದು ಮಹಾ ಚಂಚಲವಾದುದು. ಆದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಅದು ವಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ." ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದರೂ ತತ್ವ ಒಂದೇ. ಅಭ್ಯಾಸ–ವೈರಾಗ್ಯ ಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುವುದೆಂದು ಪತಂಜಲಿಗಳೆಂದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಶೀಭೂತವಾಗುವುದೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧವಾಗದೇ ಚಿತ್ತವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಶಾಂತವಾಗದೇ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೆನ್ನುವುದೂ ಅದೇ. ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು, ಸ್ಥಿರವಾಗದ ಹೊರತು, ವಿಷಯವಿಮುಖವಾಗದ ಹೊರತು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ - ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ಆದರ್ಶ ಸರ್ವವಿಧಶಕ್ತಿವಿಕಾಸದಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿಯೇ ಇದೆ. ಆ ಆದರ್ಶವನ್ನು–ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ–ಚಂಚಲ ಚಿತ್ತವು ಕೈವಲ್ಯದಂತಹ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಪದವಂತಿರಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೌಕಿಕ ಸುಖವನ್ನೂ ಸಹ ಅನುಭವಿಸಲಾರದು. ಬಹು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ, ರಾಜಭೋಜನವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿರುವ ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ, ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗನ ಮರಣವಾರ್ತೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಕ್ಷಣದ ಮೊದಲು ರಸಭರಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ರುಚಿಕರವಾದ ಭೋಜನವೇ ನೀರಸವಾಗಿ ತೋರಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ: - ವಾರ್ತೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಮುನ್ನ ಆತನ ಚಿತ್ತ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿತ್ತು; ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗನತ್ತ ಹೊರಳಿತು. ಹೀಗೆ, ಸಾಧಾರಣ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರಬೇಕಾದರೆ – ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವತ್ವದ ವಿಕಾಸಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ಯೋಗಸಾಧಕನಿಗೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತೆಷ್ಟಿದ್ದೀತು ?

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವಾಚಕರ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಮತ್ತೊಂದಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕ್ರೀಡ ಬಹಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಚಿತ್ತ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಕ್ಷಣಕಾಲ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಬಹುದು; ಸಹಜವಾಗಿ ಆ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ – ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಮೇಲಿರುವ ಕಾರಣ, ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತ ಒಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಸಾಧನಗಳೇ ಬೇಕು. ಲೌಕಿಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ - ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಂಪಲಾಭಕ್ಕೂ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ

ಆವಶ್ಯಕವಾದರೂ, ಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸದು.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳೇ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಾದೇಯ ಹಾಗೂ ಹೇಯತತ್ತ್ವಗಳ ಬೋಧಕವಾಗಿರುವುವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಭ್ಯಾಸ, ಕೆಟ್ಟದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದದಿರುವುದು ವೈರಾಗ್ಯ – ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಹೇಯ - ಅಂದರೆ ಬಿಡಲರ್ಹವಾದುದು. ಉಪಾದೇಯ–ಎಂದರೆ ಗ್ರಹಿಸಲರ್ಹವಾದುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಅಹಿಂಸೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷ – ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಹಿಂಸೆ–ಪಕ್ಷ, ಹಿಂಸೆ–ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ, ಪಕ್ಷ–ಉಪಾದೇಯ. ಆ ಉಪಾದೇಯವಾದ ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸ: ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಅಥವಾ ಹೇಯವಾದ ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವುದೇ ವೈರಾಗ್ಯ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತತ್ತ್ವಕ್ಕೂ ಪಕ್ಷ–ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅಭ್ಯಾಸ–ವೈರಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಯೋಗಸಾಧಕನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ತನ್ನ ಗುರಿಯಾದ ಸರ್ವಮುಖವಿಕಾಸವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುದಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗದರ್ಶನಕಾರರು ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

ಯಮನಿಯಮಾಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಧಾರಣಾಧ್ಯಾನ
ಸಮಾಧಯೋಽಷ್ಟಾವಂಗಾನಿ ॥ [ಸಾಧನಪಾದ, ಸೂ. ೨೯]

"ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ - ಇವು ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು." ಈ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನೂ ಹತ್ತುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪಕ್ಷ–ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು, ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿದು ಹಂಚಿಹೋಗುವ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸಿ, ಸಂಚಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೨. ಯಮಗಳು

ಯೋಗದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಗ 'ಯಮ'. ಯಮಗಳು ಐದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ವ್ಯಗ್ರಗೊಳಿಸುವ, ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ – ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣ–ಸಮಾಜ, ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ–ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಾವು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಕಡೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ದುಃಖ ದೂರವಾದೀತು.

ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ "ಪಂಚಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ" - ಎಂಬುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ದುರ್ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕದಡುವ ದುಃಖಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪಂಚಯಮಗಳ ಪರಿಪಾಲನೆ ಆವಶ್ಯಕ – ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗಾಯಿತು. ಈಗ ಆ ಯಮಗಳು ಯಾವುವು - ಎಂಬುದನ್ನರಿಯೋಣ :-

ಅಹಿಂಸಾಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹಾ ಯಮಾಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ – ೩೦]

ಎಂದರೆ, "ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ; ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ-ಇವು ಯಮಗಳು". ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ - ಇವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಯೋಗದ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಾದರೂ, ಇವುಗಳ ಫಲ-ಕೇವಲ ಪಾರಲೌಕಿಕವೇ ಅಲ್ಲ. ಐಹಿಕ ಶಾಂತಿಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ದೃಢವಾದ ತಳಹದಿಯೂ ಈ ಯಮಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ – ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಪರಮಸಾರ್ವಭೌಮ ಧರ್ಮದ ಆಧಾರವೂ ಈ ಪಂಚಯಮಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಸಮಾಜ, ಮಾನದಿಂದ, ಶಾಂತಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಈ ಐದು ಯಮಗಳನ್ನು ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆ ಕನಸಾಗಿಯೇ ಉಳಿದು ಹೋಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ಮುಂದುವರಿದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :-

ಜಾತಿದೇಶಕಾಲಸಮಯಾನವಚ್ಛಿನ್ನಾಃ ಸಾರ್ವಭೌಮಾ ಮಹಾವ್ರತಂ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ ೩೧]

"ಈ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ-ಎಂಬ ಐದು ಯಮಗಳಿಗೂ, ಜಾತಿ, ದೇಶ, ಕಾಲ, ಸಮಯ- ಇವುಗಳು ಅವಚ್ಛೇದಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರ್ವಭೂಮಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮಹಾವ್ರತವೆಂದು ಅರಿಯಬೇಕು." ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಣೆ ಆವಶ್ಯಕ. "ಬೆಸ್ತನಿಗೆ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯಿಲ್ಲ; ಬೇರೆ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಂಸೆ"-ಎನ್ನುವುದು ಜಾತ್ಯವಚ್ಛಿನ್ನವಾದ ಅಹಿಂಸೆ. "ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಬೇರೆಡೆ ಕೊಲ್ಲುವೆ" - ಎನ್ನುವುದು ದೇಶಾವಚ್ಛಿನ್ನವಾದ ಅಹಿಂಸೆ. "ಚತುರ್ದಶಿಯ ದಿನ ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಬೇರೆ ದಿನ ಕೊಲ್ಲುವೆ"– ಎನ್ನುವುದು ಕಾಲಾವಚ್ಛಿನ್ನವಾದ ಅಹಿಂಸೆ. "ದೇವತಾರ್ಚನೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಭೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಲ್ಲುವೆ; ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲೆನು." ಎಂಬುದು ಸಮಯಾವಚ್ಛಿನ್ನವಾದ ಅಹಿಂಸೆ. ಆದರೆ– ಇದಾವುದೂ ಪೂರ್ಣವಾದ ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲಾ ದೇಶ, ಜಾತಿ, ಕಾಲ, ಸಮಯ – ಈ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅವಚ್ಛಿನ್ನವಾದ, ಅಂದರೆ - ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಊನವಾದ ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪತಂಜಲಿಗಳು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಸತ್ಯ-ಮೊದಲಾದ ಇತರ ತತ್ತ್ವಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಯಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡೋಣ :-

೧. **ಅಹಿಂಸಾ:** ಇದು ಯೋಗದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಗದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ. ಈ ಒಂದು ಮಾತಿನಿಂದಲೇ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಈ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುತಃ ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನುಳ್ಳ ಅಹಿಂಸೆಯ ಸ್ವರೂಪವೇನು ? ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಭಾಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು - "ತತ್ರಾಹಿಂಸಾ ಸರ್ವಥಾ ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಮನಭಿದ್ರೋಹ"-ಎಂದರೆ "ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅನಭಿದ್ರೋಹ - ಎಂದರೆ ಅಭಿದ್ರೋಹ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಹಿಂಸೆ"ಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿದ್ರೋಹ-ಎಂದರೆ ನೋವನ್ನೀಯುವುದು. ಯಾವರೀತಿಯಿಂದಲೂ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಮೈ - ಯಾವುದರಿಂದಲೂ, ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ನೋವನ್ನೀಯದಿರುವುದೇ ಅಹಿಂಸೆ. ಸ್ವತಃ ವೇದವು ಅಹಿಂಸೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ :-

> ಯಸ್ಯೂ ನೂಮಸ್ಯಾಂ ಗತಿಂ ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಯಾಯಾಂ ಪಥಾ ।
> ಅಸ್ಯ ಪ್ರಿಯಸ್ಯ ಶರ್ಮಣ್ಯಹಿಂಸಾನಸ್ಯ ಸಶ್ಚಿರೇ ॥ [ಋಗ್ವೇದ:೪.೨೧]

"ನನಗೆ ಸದ್ಗತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಾನು ಮಿತ್ರನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವೆನು ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಸರ್ವಪ್ರಿಯನಾದ ಅಹಿಂಸಕನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಭೂತಗಳೂ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ." ವೇದದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಿತ್ರ'ನ ಮಾರ್ಗ, ಸರ್ವಸ್ನೇಹಿಯಾದ ಉದಾರಾತ್ಮನ ಮಾರ್ಗವೇ ಅಹಿಂಸೆ. 'ಮಿತ್ರ'ನಾರು ? 'ಮಿತ್ + ತ್ರ' - ಎಂದರೆ, ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಪಾರುಮಾಡತಕ್ಕವನು, ಯಾರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲದವನು - ಮಿತ್ರ; ಅವನು ಅಹಿಂಸಾನ. ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಅವನ ಧರ್ಮ. ಅಹಿಂಸಕನು ಸರ್ವಪ್ರಿಯನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ; ಅವನ ಶೀತಳ ಛಾಯೆಯಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ವೈರತ್ಯಾಗಮಾಡಿ, ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಒಂದಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ವೇದಮಂತ್ರದ ಆಧಾರದಿಂದ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಅಹಿಂಸೆಯ ಫಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ :-

> ಅಹಿಂಸಾಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ತತ್ಸನ್ನಿಧೌ ವೈರತ್ಯಾಗಃ ॥
> [ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ, ಸೂ-೩೫]

"ಅಹಿಂಸೆಯು ಸಿದ್ಧಿಯಾದರೆ, ಆ ಮಹಾತ್ಮನ ಬಳಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ವೈರತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತವೆ." ವೇದಮಂತ್ರದ ಛಾಯೆ ಎಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ? ವೈರರಹಿತವಾದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವನ ಚಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಹಜ ? ಪೂರ್ಣ ಅಹಿಂಸಕನ ಬಳಿ ಕೇವಲ ಮಾನವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಿಂಹ, ಘಟಸರ್ಪ, ಮೊಸಳೆ-ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೂರ ಜಂತುಗಳೂ ಸಹ ವೈರತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಮಹರ್ಷಿ

ದಯಾನಂದರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಸಾರುತ್ತಲಿದೆ. ಅಹಿಂಸೆಯ ಈ ಅದ್ಭುತ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡೇ ವ್ಯಾಸರು ಯೋಗದರ್ಶನದ ಸಾಧನಪಾದದ ೩೦ನೆಯ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಭಾಷ್ಯ ಬರೆಯುತ್ತಾ :-

"ಉತ್ತರೇಚ ಯಮನಿಯಮಾಸ್ತನ್ಮೂಲಾಃ, ತತ್ಸಿದ್ಧಿ ಪರತಯಾ ತತ್ಪ್ರತಿಪಾದನಾಯ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯಂತೇ"-ಎಂದರೆ- "ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಯಮನಿಯಮಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಲವನ್ನುಳ್ಳವು ಅಹಿಂಸಾ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಇವೆ. ಅಹಿಂಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಾಗಿಯೇ ಅವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ" – ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಥಮ ವೈದಿಕತತ್ವದ ಮಹತ್ವ ಇಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಿಗಳು ಪ್ರಥಮತಃ ತ್ರಿಕರಣಶುದ್ಧಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಹಿಂಸಾಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೨. **ಸತ್ಯ**:- ಇದು ಎರಡನೆಯದು. ಸತ್ಯವೆಂದರೇನು ? ಯೋಗ ಸೂತ್ರಭಾಷ್ಯಕಾರರಾದ ವ್ಯಾಸರು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ :– **"ಸತ್ಯಂ ಯಥಾರ್ಥೇ ವಾಙ್ಮನಸೇ."**-ಅಂದರೆ- "ಯಥಾರ್ಥವಾದ ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಸತ್ಯ"— ಎಂದರ್ಥ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದನ್ನೇ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಅವರು" **ಪರತ್ರ ಸ್ವಬೋಧ ಸಂಕ್ರಾಂತಯೇ ವಾಗುಕ್ತಾ ಸಾ ಯದಿನ ವಂಚಿತಾ ಭ್ರಾಂತಾ ವಾ ಪ್ರತಿಪತ್ತಿ ವಂಧ್ಯಾ ವಾ ಭವೇದಿತಿ. ಏಷಾ ಸರ್ವಭೂತೋಪಕಾರಾರ್ಥಂ ಪ್ರವೃತ್ತಾ ನ ಭೂತೋಪಘಾತಾಯ. ಯದಿ ಚೈವಮಪ್ಯಭಿಧೀಯಮಾನಾ ಭೂತೋಪಘಾತಾಯ; ಯದಿ ಚೈವಮಪ್ಯಭಿಧೀಯಮಾನಾ ಭೂತೋಪಘಾತಪರೈವ ಸ್ಯಾನ್ನ ಸತ್ಯಂ ಭವೇತ್. ಪಾಪಮೇವ ಭವೇತ್. ತೇನ ಪುಣ್ಯಾಭಾಸೇನ ಪುಣ್ಯಪ್ರತಿರೂಪಕೇಣ ಕಷ್ಟತಮಂ ಪ್ರಾಪ್ನುಯಾತ್, ತಸ್ಮಾತ್ಪರೀಕ್ಷ್ಯ ಸರ್ವಭೂತಹಿತಂ ಸತ್ಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್"**ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ:- "ತನ್ನ ತಿಳಿವನ್ನು ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅರುಹುವ ಸಲುವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಾತು ಮೋಸಮಾಡುವಂತಹುದೂ. ಭ್ರಾಂತಿಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹುದೂ, ಪ್ರಯೋಜನರಹಿತವಾದುದೂ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿದುದಾಗಿರಬೇಕು; ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೇಡಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತು ನಿಷ್ಕಪಟವೂ, ಭ್ರಾಂತಿರಹಿತವೂ, ಪ್ರಯೋಜನಯುಕ್ತವೂ, ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹುದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸತ್ಯವೆನಿಸಲಾರದು. ಪಾಪವೇ ಆದೀತು. ಆ ಪುಣ್ಯ ಪ್ರತಿರೂಪವಾದ ಪುಣ್ಯಾಭಾಸದಿಂದ ಮಹಾಕಷ್ಟವೇ ಲಭಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸರ್ವಭೂತಹಿತಕರವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು." ಭಾವ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ- ಪರರಿಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾತು 'ನಿಜ'ವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು 'ಸತ್ಯ'ವೆನ್ನಿಸಲಾರದು. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರಂತೂ 'ಸತ್ಯ'ದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಕೊಡುತ್ತಾ, "ತನ್ನ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಜ್ಞಾನವಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿಳಿಯುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತೆಯೇ ನಡೆಯುವುದು ಸತ್ಯ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಲು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇಲ್ಲದುದನ್ನಾಡುವುದು ಅಸತ್ಯ; ಅದು ಮಹಾ

ಪಾಪ." - ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೇದದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಧರ್ಮವೆಂದೇ ಹೇಳಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ :—

ಕವಿಮಗ್ನಿಮುಪಸ್ತುಹಿ ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಣಮಧ್ವರೇ ।

ದೇವಮಮೀವಚಾತನಂ ॥ [ಋಗ್ವೇದ ೧. ೧೨. ೭]

"ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ತೇಜಃಸ್ವರೂಪನೂ, ಸತ್ಯಧರ್ಮನೂ, ರೋಗನಾಶಕನೂ ಆದ ದೇವನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸು." ಮತ್ತು ವೈದಿಕ ಧರ್ಮ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮೀಯನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದೇ :—

ಅಗ್ನೇ ವ್ರತಪತೇ ವ್ರತಂ ಚರಿಷ್ಯಾಮಿ ತಚ್ಛಕೇಯಂ। ತನ್ಮೇ

ರಾಧ್ಯತಾಂ। ಇದಮಹಮನೃತಾತ್ ಸತ್ಯಮುಪೈಮಿ ॥

[ಯಜು : ೧. ೫.]

"ಓ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ! ಓ ವ್ರತಗಳ ಸ್ವಾಮಿ! ನಾನು ವ್ರತವೊಂದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವೆ. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಲಿ; ಅದು ನನಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸಲಿ. ಅವೇನೆಂದರೆ- ನಾನು ಅನೃತದ ಕಡೆಯಿಂದ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವೆ." ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ. ಸತ್ಯವೇ ಜೀವನದ ಆದರ್ಶವೆಂಬುದು ಕಂಡುಬರುವಂತೆಯೇ ಸತ್ಯದ ಸ್ವರೂಪವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವು ಅನೃತದ ವಿರೋಧೀತತ್ವ. ಆದುದರಿಂದ, ಅನೃತವೆಂದರೇನು—ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಸತ್ಯದ ಸ್ವರೂಪವೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಋತ - ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ- 'ಈಶ್ವರೀಯ ವಿಧಾನ, ಸಾರ್ವಭೌಮ ನಿಯಮ' - ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ, ಈಶ್ವರೀಯ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ, ಸಾರ್ವಭೌಮ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಅನೃತ. ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛೃಂಖಲತೆ ಮತ್ತು ಕೃತ್ರಿಮತೆ ಅಥವಾ ಅಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಆಡಂಬರವೇ ಅನೃತ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ತತ್ವ, ಎಂದರೆ – ಈಶ್ವರೀಯ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ, ಸಾರ್ವಭೌಮ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗುವುದು. ಸಂಯತವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವ್ಯವಹಾರಮಾಡುವುದು ಸತ್ಯ. ಈ ವಿಶಾಲವಾದ ತತ್ವ, ಕೇವಲ ಇದ್ದುದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆ ಹೇಳಿ ಬಿಡುವುದು – ಎಂಬಿಷ್ಟರ ಅಡಕವಾಗಲಾರದು. ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಮೈ – ಮೂರರಿಂದಲೂ ಅಕೃತ್ರಿಮವೂ, ಈಶ್ವರೀಯ ವಿಧಾನಾನುಕೂಲವೂ ಆದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಸತ್ಯವೆನ್ನಿಸುವುದು. ಸತ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಫಲವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :—

ಸತ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಕ್ರಿಯಾಫಲಾಶ್ರಯತ್ವಂ ॥ [ಸಾಧನಪಾದ-ಸೂತ್ರ-೩೬]

"ಸತ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಯೆಗೂ, ಫಲಕ್ಕೂ ಅಂತಹ ಸಾಧಕನು ಆಶ್ರಯಭೂತನಾಗುತ್ತಾನೆ." ಅಂದರೆ–ಅಂತಹ ಸತ್ಯಮಯನನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ, ಅವುಗಳ ಫಲಗಳೂ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನು ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೋ, ಯಾವ ಫಲ ಲಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೋ. ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಫಲಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ ಮಾತು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಂಜಲಿಗಳ ಈ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರಂತಹ ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನಕಥೆಗಳು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಗಾಳಿ ಬಂದಂತೆ ತೂರಿಕೊಳ್ಳುವ, ಆಡಂಬರಪ್ರಿಯನಾದ ಕೃತ್ರಿಮಿಯ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ – ಈಶ್ವರೀಯ ವಿಧಾನದಂತೆ ನಡೆಯುವ, ಸರಳಮನಸ್ಕನ ಮಾತು ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯಗಳನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ, ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಫಲ ಸಿಕ್ಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ?

ಆದಕಾರಣ, ಯೋಗಮಾರ್ಗಿಗಳು ತನು-ಮನ-ವಾಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಸತ್ಯಪರಿಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಕು.

೩. ಅಸ್ತೇಯ :- ಇದು ಮೂರನೆಯ ಯಮ. ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಈ ಯಮವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ:- "**ಸ್ತೇಯಂ ಅಶಾಸ್ತ್ರಪೂರ್ವಕಂ ದ್ರವ್ಯಾಣಾಂ ಪರತಃ ಸ್ವೀಕರಣಂ, ತತ್ಪ್ರತಿಷೇಧಃ ಪುನರಸ್ಪೃಹಾರೂಪಮಸ್ತೇಯಮಿತಿ.**"-ಅಂದರೆ- "ಬೇರೆಯವನ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಅಶಾಸ್ತ್ರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ-ಅಂದರೆ-ಅದರ ಮಾಲಿಕನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಪ್ಪಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ತೇಯ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಸ್ತೇಯ. ಬೇರೆಯವರ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಆಸೆಪಡದಿರುವುದು ಅಸ್ತೇಯ." ತಿಳಿಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ, ಸ್ತೇಯ-ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ, ಅಸ್ತೇಯವೆಂದರೆ - ಕದಿಯದಿರುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಬೇರೆಯವರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುವುದೊಂದನ್ನೇ ಕಳ್ಳತನವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಷ್ಟೇ ಸ್ತೇಯವಲ್ಲ. ವೇದಾದಿಸತ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಯವರ ಧನವನ್ನು, ಅಧಿಕಾರವನ್ನು, ತೇಜಸ್ಸು ಅಥವಾ ಗೌರವವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಹರಿಸುವುದನ್ನೂ ಸ್ತೇಯವೆಂದೇ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಶಾಂತಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಪರದ್ರವ್ಯಾಪಹಾರಭಾವನೆಯ ಕೈವಾಡ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿರುವುದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಯಜುರ್ವೇದದ ಮೊದಲನೆಯ ಮಂತ್ರವೇ – "**ಮಾ ವಃ ಸ್ತೇನ ಈಶತ**" [ಯಜು:– ೧.೧.] ಎಂದರೆ- "ಕಳ್ಳನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಳದಿರಲಿ"–ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಜರು, ಪ್ರಜೆಗಳು – ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಳ್ಳತನ ಪಾಪಕರವೇ. ಅಥರ್ವವೇದವು- "**ಸ್ತೇಯಂ ದುಷ್ಕೃತಂ ವೃಜಿನಂ**" [೧೧.೪.೮.] ಎಂದರೆ- "ಕಳ್ಳತನವು ಪಾಪಕರವಾದ ದುಷ್ಕೃತ"— ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದವು ಹೀಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತದೆ :–

ಸ್ತೇನಂ ರಾಯ ಸಾರಮೇಯ ತಸ್ಕರಂ ವಾ ಪುನಃ ಸರ ॥

[ಮಂಡಲ–೭.೫೫.೩]

"ಸತ್ವದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದ ಮಾನವನೇ! ಕಳ್ಳನನ್ನು ದೂರಕ್ಕಟ್ಟು. ಅವನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗು." ಸ್ತೇನನಿಗೆ ವೇದ ಕೊಡುವ ಮರ್ಯಾದೆಯಿದು: ಸ್ತೇಯಕ್ಕೆ ವೇದ ತೋರಿಸುವ ತಿರಸ್ಕಾರ ಇಷ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ— ಕಳ್ಳತನ ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ. ಕಳ್ಳತನದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅರ್ಥಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಕಳ್ಳತನ ಬಿಡುವುದರ - ಅಸ್ತೇಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಫಲವೇನು? ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :—

ಅಸ್ತೇಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಸರ್ವರತ್ನೋಪಸ್ಥಾನಂ ॥

[ಸಾಧನಪಾದ ಸೂ. ೩೭.]

"ಅಸ್ತೇಯ ಸಿದ್ಧಿಯಾದರೆ-ಎಲ್ಲ ರತ್ನಗಳೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ." ರತ್ನ-ಎಂದರೆ-ಸರ್ವ ವಿಧವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯದ ಉಪಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತನ್ನ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು, ಬೇರೆಯವರ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು, ಬೇರೆಯವರ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಕಸಿದು ಕೊಳ್ಳದ ಸಾತ್ವಿಕನಿಗೆ, ಸರ್ವಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮವಾದ ಸ್ಥಾನ - ಮಾನ - ಗೌರವಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರೆಯವರ ಕಾಲು ಹಿಡಿದು ಅವರನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆಳೆದು, ಅವರ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೇರಿ ಏಳಿಗೆ ಹೊಂದುವುದೂ ಸಹ - ಸ್ತೇಯವೇ. ಕಳ್ಳತನವೇ. ಆ ರೀತಿ ಮೇಲೇರಿದವನು ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಉರುಳುವನೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಟ್ಲರ್ - ಮುಸೋಲಿನಿಗಳಂತಹ ಅಧಿನಾಯಕರ ಜೀವನಗಳು ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ. ಬೇರೆಯವರದೇನನ್ನೂ ಅಪಹರಿಸದೆ, ಬೇರೆಯವರ ಸಲುವಾಗಿ ತಮ್ಮದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಧಾರೆ ಯೆರೆದ ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದ, ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧೀ, ಜವಾಹರಲಾಲರಂತಹ ಧೀರರು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರತ್ನಗಳನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಕಾಲಬಳಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ – ಎಂಬುದೂ ಸಹ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಆದುದರಿಂದ, ಸಾಧಕರು ಅಸ್ತೇಯವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:- ಇದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಯಮ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ಜೀವನ. ದಾರಕಿತ್ತು ಹೋದ ಪಟದಂತೆ, ಮಾವುತನ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ ಆನೆಯಂತೆ, ಕಡಿವಾಣಕಿತ್ತ ಕುದುರೆಯಂತೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿ ನಾಶಕ್ಕೆ ಮಹಾಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದವನು ತಾನೂ ಕೊಳೆತು, ಸಮಾಜವನ್ನೂ ನಾರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನರಿತು, ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಾದರೆ - ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೇನು? ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು, ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ-'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯಸ್ಯೋಪಸ್ಥಸ್ಯ ಸಂಯಮಃ'

-ಎಂದರೆ- 'ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಪ್ರಜನನಾಂಗದ ಸಂಯಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.' ಪ್ರಜನನಾಂಗದ ನಿಗ್ರಹ-ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇಬ್ಬರೂ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವೀರ್ಯಹಾನಿಯಿಂದಾಗುವಂತಹ ನಾಶ ಬೇರಾವುದರಿಂದಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಿವಾಹಿತರಂತೂ ಪೂರ್ಣತಃ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಮಾಡಲೇಬೇಕು. ವಿವಾಹಿತರೂ ಸಹ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮಿಗಳಾಗಿಯೇ ಬಾಳಬೇಕು. ಏನೆಂದರೆ-ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ನಾಲ್ವತ್ತು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮನೆಂದು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು, ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂತಹ ಮೂರ್ಖತನ? ವೀರ್ಯದ ನಾಶದಿಂದ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ; ಮನೋರೋಗಗಳೂ, ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾರವೂ ಸಹ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಥರ್ವ ವೇದವು ವೀರ್ಯವನ್ನು "ದಾಕ್ಷಾಯಣ ಹಿರಣ್ಯ"- ಎಂದರೆ "ಬಲದ ದಾರಿಯಾದ ಚಿನ್ನ"-ಎಂದು ಕರೆದು, ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ:-

ನೈನಂ ರಕ್ಷಾಂಸಿ ನ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸಹಂತೇ ದೇವಾನಾಮೋಜಃ ಪ್ರಥಮಜಂ ಹ್ಯೇತತ್।

ಯೋ ಬಿಭರ್ತಿ ದಾಕ್ಷಾಯಣಂ ಹಿರಣ್ಯಂ ಸ ಜೀವೇಷು ಕೃಣುತೇ ದೀರ್ಘಮಾಯುಃ

[ಅಥರ್ವ:- ೧. ೩೫. ೨]

ಈ ವೀರ್ಯವು ತೇಜಸ್ವಿಗಳಾದ ಮಹಾತ್ಮರ ಪ್ರಥಮ ಕಾಂತಿ. ಯಾವನು ಬಲದ ಕಾರಣವಾದ ಈ ವೀರ್ಯವೆಂಬ ಚಿನ್ನವನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಧಾರಣೆಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಜೀವರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ರಾಕ್ಷಸೀ ಅಥವಾ ಪೈಶಾಚಿಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ಅವನನ್ನು ಜಯಿಸಲಾರವು." ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಯಾವನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಭಿಶಾಪರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ- ಅವನು ದುರ್ಬಲನಾಗಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನಾಚಾರ- ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಗೆ, ಕಾಮುಕತನಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸಂಯಮ ಆಶ್ರಮಭೇದವಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆವಶ್ಯಕ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು, ವಾನಪ್ರಸ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳ ಮೇರೆಯಂತೂ ಪೂರ್ಣ ಸಂಯಮದ ಕಠೋರನಿಯಮವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೃಹಸ್ಥರು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನೆಮಾಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ನರ ಮತ್ತು ನಾರಿಯರ ದೇಹ ರಚನೆಯಲ್ಲೇ ಭೇದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಆಶ್ರಯಿಸಲೇಬೇಕಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ, ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪಾಪವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ- ಗೃಹಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯರು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶವಾವುದೆಂದರೆ-

"ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭೋಗವಮಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ."– ಎಂಬುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಮೇಲೂ ಸಹ ಸಮಾಗಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಕೇವಲ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಹಾದಿಯೇ ಆದುದರಿಂದ, ಅದು ಪಾಪ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ. ತಮ್ಮ ಇತಿ – ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಕಿ, ಸಲಹಿ, ವಿದ್ಯೆಯಿತ್ತು ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ಣತಃ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ತಮಗಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಶಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಹೊರೆಹೊರಿಸಿ, ಘೋರ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡುವ ಮಹಾ ಪಾಪವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದವು ಬಹುಪ್ರಜನ ಅಂದರೆ ಬಹುಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳುಳ್ಳವನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ :–

ಯ ಈಂ ಚಕಾರ ನ ಸೋ ಅಸ್ಯ ವೇದ ಯ ಈಂ ದದರ್ಶ ಹಿರುಗಿನ್ನು ತಸ್ಮಾತ್ ।

ಸ ಮಾತುರ್ಯೋನಾ ಪರಿವೀತೋ ಅಂತಃಬಹುಪ್ರಜಾ ನಿರ್ಋತಿಮಾ ವಿವೇಶ ॥

[ಋಗ್ವೇದ: ೧.೧೬೪.೩೨]

"ಯಾವನು ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೋ ಆ ತಂದೆಗೇ ಆ ಸಂತಾನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆವನು ತನ್ನ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡನೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಹು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯಾದ ಸಂಸಾರಿಯು ಘೋರಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು, ಘೋರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾನೆ." ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಹು ಸಾಂಸಾರಿಕರ ಪಾಡು ಹೀಗೆಯೇ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ ? ಇದರ ಕಾರಣ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ; ಅಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಇದೆಂತಹ ಘೋರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ?

ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಬಹು ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೇ ಹೊರತು ವೀರ್ಯನಾಶವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧುವೆನಿಸಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿಲ್ಲುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಯುವಕರೂ, ಯುವತಿಯರೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಗೆ ಬಲಿಬೀಳುವ ಭಯವೂ, ಗುಪ್ತವ್ಯಭಿಚಾರ ಹರಡುವ ಭಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ – ಆ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿ, ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿಯೇ ದೇಹಸಂಗಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಸುಪ್ತ ಕಾಮವನ್ನೆಚ್ಚರಿಸುವ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಉದ್ರೇಕಕರ ಗಂಧಗಳನ್ನು ಮೂಸುತ್ತಾ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ರಾಜಸಾಹಾರವನ್ನೂ ಸವಿಯುತ್ತಾ, ಚರ್ಮದಿಂದ ಭೋಗೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಂಗೋಪಾಂಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಕೇವಲ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳುವವನು ಹುಚ್ಚನೇ ಸರಿ. ವಸ್ತುತಃ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ, ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗಲೇ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ನೋಡುವ ನೋಟ, ಕೇಳುವ ಮಾತು, ಮೂಸುವ ವಾಸನೆ, ಮುಟ್ಟುವ ವಸ್ತು ಸವಿಯುವ ಆಹಾರ–ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹುದಾಗಿರಬೇಕು; ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ – ಮನಸ್ಸು ಆಹಾರವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಳಿಸದ ವಿಪರೀತ ಮಸಾಲೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಲ್ಲದ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಆವಶ್ಯಕವೇ ಅಲ್ಲ; ವಸ್ತುತಃ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

"ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂಕ್ತವೇ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲಕನಿಗೆ ಏನೇನು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ? ಈ ವೇದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ :–

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಬ್ರಹ್ಮ ಭ್ರಾಜದ್ಬಿಭರ್ತಿ ತಸ್ಮಿನ್ದೇವಾ ಅಧಿ ವಿಶ್ವೇಸಮೋತಾಃ

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಜನಯನ್ನಾದ್ವ್ಯಾನಂ ವಾಚಂಮನೋ ಹೃದಯಂಬ್ರಹ್ಮಮೇಧಾಂ

[ಅಥರ್ವ ೧೧.೫.೨೪]

ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನಾದಿ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನೂ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪವಿತ್ರವಾಗ್ಬಲವನ್ನೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ವಿಶಾಲವಾದ ಹೃದಯವನ್ನೂ, ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ, ಜ್ಯೋತಿಃಸ್ವರೂಪ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದಿವ್ಯಗುಣಗಳೂ ನಿವಾಸಮಾಡುತ್ತವೆ." ಈ ವೇದವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಿನಷ್ಟಾದರೂ ಅತ್ಯುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಸತ್ಯ; ಪರಮಸತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ - ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಶರೀರ - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ವೀರ್ಯಧಾರಣೆ ಪರಮಾವಶ್ಯಕ. ದೀಪದ ಕಾಂತಿಗೆಎಣ್ಣೆ ಹೇಗೋ, ಜೀವನ ಕಾಂತಿಗೆ ವೀರ್ಯ ಹಾಗೆ. ಸರ್ವಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕೇಬೇಕು- ಅದು ಲಭಿಸುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಅದಕ್ಕೇ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳಿರುವುದು :–

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀರ್ಯಲಾಭಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ-ಸಾಧನಪಾದ, ಸೂ–೩೮]

"ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಸಿದರೆ-ವೀರ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ." ವೀರ್ಯ ಒಂದು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಲಭಿಸಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. "**ಮರಣಂ ಬಿಂದುಪಾತೇನ ಜೀವನಂ ಬಿಂದು ಧಾರಣಾತ್**" - "ವೀರ್ಯದ ಬಿಂದು ಬಿದ್ದರೆ-ಮರಣ; ಬಿಂದು ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಉಳಿದರೆ-ಜೀವನ" ಎಂಬ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಸದಾ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮದುವೆಯೆಂಬುದು ಕಾಮಭೋಗದ ಸಾಧನವಲ್ಲ ದುದರಿಂದ, ಗೃಹಸ್ಥರೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಮನುವು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ:-

ಋತುಕಾಲಾಭಿಗಾಮೀಸ್ಯಾತ್ಸ್ವದಾರನಿರತಃ ಸದಾ ।

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯೇವ ಭವತಿ ಯತ್ರತತ್ರಾಶ್ರಮೇ ವಸನ್ ॥

[ಮನುಸ್ಮೃತಿ]

ಅಂದರೆ - "ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಗಮ ಮಾಡುವವನು, ಗೃಹಸ್ಥನಾದರೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ." ಆದುದರಿಂದ, ಗೃಹಸ್ಥರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸಲಾರರೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ವಿವಾಹಿತರೂ ಸಹ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕೇವಲ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ-ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರಸನ್ನರೂ, ಸಂತಾನಾಭಿಲಾಷಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದರೆ - ಸ್ತ್ರೀಸಂಗಮಾಡುವವರಾಗಿ, ಅನ್ಯಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. **ಅಪರಿಗ್ರಹ**:- ಇನ್ನು ಐದನೆಯ ಯಮ - ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಅಪರಿಗ್ರಹ-ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ "ಕೂಡಿಹಾಕದಿರುವುದು, ಸಂಗ್ರಹಿಸದಿರುವುದು" ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿವ್ಯಾಸರು-"**ವಿಷಯಾಣಾಮರ್ಜನರಕ್ಷಣ ಕ್ಷಯಸಂಗಹಿಂಸಾದಿದೋಷದರ್ಶನಾದ ಸ್ವೀಕರಣಮಪರಿಗ್ರಹಃ**" -ಎಂದರೆ" ವಿಷಯಭೋಗದ ಸಂಚಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದನೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಕ್ಷಯ, ಸಂಗ, ಹಿಂಸೆ- ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಭೌತಿಕಭೋಗಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸದಿರುವುದೇ ಅಪರಿಗ್ರಹ" ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ-ಪರರ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಅಪಹರಿಸದೆ, ತಾನು ಏನನ್ನೂ ಕೂಡಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ ಅಶಾಂತಿಯು ಬಹುಭಾಗ ಈ "ಪರಿಗ್ರಹ" ಅಥವಾ "ಸಂಚಯ"ದ ಕೃಪೆಯೇ-ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ತಾನು ರಾಶಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧ, ಈರ್ಷ್ಯೆ ಮೊದಲಾದ ರಾಕ್ಷಸೀ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಬೆಳೆದೀತು? ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ಆಹಾರಾದಿವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ-ಎಂದು ವೇದವೇ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ:-

ಸಮಾನೀ ಪ್ರಪಾ ಸಹ ವೋಽನ್ನಭಾಗಃ ಸಮಾನೇ ಯೋಕ್ತ್ರೇ ಸಹ ವೋ ಯುನಜ್ಮಿ ।

ಸಮ್ಯಂಚೋಽಗ್ನಿಂ ಸಪರ್ಯತಾರಾ ನಾಭಿಮಿವಾಭಿತಃ ॥

[ಅಥರ್ವ: ೩.೩೦ ೬]

"ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜಲಾಶಯಗಳೂ ಸಮಾನವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅನ್ನದ ಭಾಗಗಳೂ ಸಮನಾಗಿರಲಿ. ಈ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮಾಜದ ಒಂದೇ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿಸುತ್ತೇನೆ, ಗುಂಬವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಆವರಿಸುವ ಅರೆಕಾಲುಗಳಂತೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಾಗಿ ತೇಜಸ್ವಿ ರೂಪವನಾದ ದೇವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿರಿ."– ಈ ವೇದಾದೇಶದಂತೆ ನಡೆದರೆ– ಒಂದೆಡೆ ಕುಡಿಯಲೂ ಸಹ ನೀರಿಲ್ಲ; ಒಂದೆಡೆ ಹೂತೋಟಗಳಿಗಾಗಿ ಜಲರಾಶಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಒಂದೆಡೆ ಒಂದೊಂದು ಅಗುಳಿಗೂ ಚೀತ್ಕಾರ: ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ತಿಂದು ಕಕ್ಕುವುದಲ್ಲದೆ, ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮೂಟೆಗಳ ಬೆಟ್ಟ. ಒಂದೆಡೆ ಬಿಸಿಲಿಗೊಣಗುವ, ಮಳೆಗೆ ನೆನೆಯುವ, ಚಳಿಗೆ ಸೆಟೆಯುವ ಬೆತ್ತಲೆ ಮೈ: ಇನ್ನೊಂಡೆಗೆ, ಗಂಟೆಗಂಟೆಗೂ 'ಫ್ಯಾಶನ್'ಗಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳ ರಾಶಿ, ಒಂದೆಡೆ ಗಗನಚುಂಬೀ ಅಟ್ಟಾಲಿಕೆ; ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಪಾತಾಳಕೂಪದಂತಿರುವ ಹಳ್ಳದ ಗುಡಿಸಿಲು - ಈ ಭೀಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತಾಪೂರ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಸ್ತು ಸೌಕರ್ಯ ವಿರದೇಕೆ ಹೊರತು, ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಲಭಿಸಬಾರದು. ಪರಿಗ್ರಹದಿಂದ ಹಿಂಸೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಂತಿ ರೂಢವಾಗಬೇಕಾದರೆ, "ಅಪರಿಗ್ರಹ"ದ ಪರಿಪಾಲನೆ ಪರಮಾವಶ್ಯಕ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿ ನಿಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ-ಸಂಪತ್ತಿರುವುದೇಕೆ? ಜೀವನವಿಕಾಸಕ್ಕಲ್ಲವೇ? ಜೀವನ ವಿಕಾಸ ಸಂಯಮದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ; ಭೋಗವಿಲಾಸದಿಂದ — ಲಭಿಸುವುದು ಜೀವನಹ್ರಾಸ ಮಾತ್ರ. ಸಂಪತ್ತಿರುವುದು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ; ಜೀವನವಿರುವುದು ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ - ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಕೂರುವ ಪರಿಗ್ರಹದಿಂದ ಲಾಭವಾದರೂ ಏನು? ವೇದ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಸಂದೇಶವು ನಿಜವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಭವ್ಯವಾಗಿದೆ? ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ:–

ಹೋತಾಽಜನಿಷ್ಟ ಚೇತನಃ ಪಿತಾ ಪಿತೃಭ್ಯ ಊತಯೇ ।

ಪ್ರಯಕ್ಷನ್ ಜೇನ್ಯಂ ವಸು ಶಕೇಮ ವಾಜಿನೋ ಯಮಂ ॥

[ಋಗ್ವೇದ:- ೨.೫.೧]

"ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಜಗದ್ಯಜ್ಞದ ಹೋತೃವೂ, ಸರ್ವಪಿತನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನು, ದೇಹಪಾಲಕರಾದ ಜೀವರುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉತ್ತಮೈಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಐಶ್ವರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ, ಸಮರ್ಥರೂ ಆಗಿ 'ಯಮ'ವನ್ನು - 'ಸಂಯಮ'ವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗೋಣ." ಅಂದರೆ-ಸಂಪತ್ತಿರುವುದು ಒಬ್ಬ ಜೀವನ ರಕ್ಷಣೆಗಲ್ಲ; ಎಲ್ಲ ಜೀವರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಮಾಡುವುದೇದರೆ 'ಅಪರಿಗ್ರಹ'ವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವೇದಾದೇಶವನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆದರೆ-ಯಾರಿಗೂ ಕ್ಷೇಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದಕಾರಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ, ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಐಶ್ವರ್ಯ ಸಂಚಯ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಚಿಂತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಚಿತ್ತದ ಶಾಂತಿ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. '**ತೇನ ತ್ಯಕ್ತೇನ ಭುಂಜೀಥಾಃ**' [ಯಜು:೪೦.೧] 'ತ್ಯಾಗಭಾವನೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭೋಗವನ್ನು ಹೊಂದು'-ಎಂಬ ವೈದಿಕ ಆದರ್ಶ ಸದಾ ನೆನಪಿರಲಿ. ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಲಿ ಏಕೆಂದರೆ - ಅದು ಜಟಿಲವಾದಷ್ಟೂ ಕಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಅಶಾಂತಿಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಅಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಫಲವೇನು ? ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :—

ಅಪರಿಗ್ರಹ ಸ್ಥೈರ್ಯೇ ಜನ್ಮಕಥಂತಾಸಂಬೋಧಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ, ಸೂ-೩೯]

"ಅಪರಿಗ್ರಹವು ಸ್ಥಿರವಾದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮವು ಹೇಗಾಯಿತು. ಏಕಾಯಿತು – ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ." ಮೇಲೆಮೇಲಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ - ಈ ಫಲ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ - ಎಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ-ವಸ್ತುತಃ ಸತ್ಯವಾದ ಫಲವೇ ಇದು. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಇದರ ಮೇಲೆ "**ಅಸ್ಯ ಭವತಿ. ಕೋಽಹಮಾಸಂ, ಕಥಮಹಮಾಸಂ, ಕಿಂಸ್ವಿದಿದಂ ಕಥಂ ಸ್ವಿದಿದಂ, ಕೇವಾಭವಿಷ್ಯಾಮಃ, ಕಥಂ ವಾ ಭವಿಷ್ಯಾಮಃ ಇತ್ಯೇವಮಸ್ಯ ಪೂರ್ವಾಂತರಪರಾಂತಮಧ್ಯೇಷ್ವಾತ್ಮಭಾವಜಿಜ್ಞಾಸಾ ಸ್ವರೂಪೇಣೋಪಾವರ್ತತೇ**– ಎಂದರೆ "ನಾನಾರಾಗಿದ್ದೆ ? ಹೇಗಿದ್ದೆ ? ಈಗ ಇದೇನಾಗಿದ್ದೇನೆ? ಹೇಗಾಗಿದ್ದೇನೆ? ಮುಂದೆ ಯಾರಾಗುವೆನು ? ಹೇಗಾಗುವೆನು ? - ಎಂದು ಭೂತಭವಿಷ್ಯದ್ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಹುಟ್ಟಿ, ಜ್ಞಾನವೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ." - ಎಂದು ಭಾಷ್ಯ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ವಸ್ತುತಃ ಪರಿಗ್ರಹದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಅತೀ ಭೋಗಲಿಪ್ಸೆ, ಇಂದ್ರಿಯಾರಾಮತ್ವ, ಆಲಸ್ಯ, ಪ್ರಮಾದ, ಚಿಂತೆ-ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ, ಜೀವನವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಹೋಗಿ, ಆತ್ಮನ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೂಡ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ–ಅಪರಿಗ್ರಹದ ಆಲಂಬನದಿಂದ ಜೀವನವು ಸರಳವೂ, ತಪೋಮಯವೂ, ಆಲಸ್ಯರಹಿತವೂ, ಸಾತ್ವಿಕವೂ, ಪರೋಪಕಾರವೂ ಆಗಿ, ಉಚ್ಚವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುವುವು. ಆ ಹದವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಪರಮಧ್ಯ ಜನ್ಮಗಳ

ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಹುಟ್ಟಿ, ಅವುಗಳ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮನಃ ಶಾಂತಿಗೆಷ್ಟು ಹಿತಕರವೆಂಬುದೂ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು.

೩. ನಿಯಮಗಳು

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಮಧುರವಾದ, ಶಾಂತಿಮಯವಾದ, ಹದವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಲು, ಅಹಿಂಸಾದಿ ಪಂಚ ಸಾರ್ವಭೌಮ ಮಹಾವ್ರತಗಳನ್ನು, 'ಯಮ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ, ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದುದಾಯಿತು. ಈ 'ಸಮಾಜ' ಎಂಬುದು ಮಾನವ ಸಮಾಜ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವಸಮಾಜ-ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮೇಲಿನ ವ್ರತಗಳನ್ನು - ಯಮಗಳನ್ನು - ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇದಾದ ನಂತರ-ಯೋಗದ ಎರಡನೆಯ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡೋಣ.

ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜಜೀವಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ: ಅವನಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಇದೆ. ಸಮಾಜದ ಪ್ರಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಮಾಜವೂ ದೂರವಿರಲಾರದು. ಸಮಾಜ-ಎಂದರೇನು ? 'ಸಮ್ಯಕ್', ಮಿಲಿತ್ವಾ ಅಜತಿ ಚಲತಿ ಚಾಲಯತಿಚೇತಿ ಸಮಾಜಃ' - ಪರಸ್ಪರ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ, ಸಾಧುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನಡೆಸುವುದು ಯಾವುದೋ ಅದೇ ಸಮಾಜ. ಈ ಶಬ್ದಾರ್ಥವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ-ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ:- ೧. ಸಮಾಜವಾಗುವುದು ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದರಿಂದ ೨. ಸಮಾಜ ಸ್ವತಃ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ೩. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಈ ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿದರೆ-'೧. ಸಮಾಜವಾಗುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ. ೨. ಅದು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ-ಎಂಬ ತಥ್ಯ ಪುನಃ ಹೊರಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ-ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಪಕಾಂಗ ವ್ಯಕ್ತಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗಿದ್ದರೆ-ಸಮಾಜವೂ ಹಾಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದುರ್ಬಲರೂ ದುರಾಚಾರಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸಮಾಜವೂ ದುರ್ಬಲವೂ ದುರಾಚಾರಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಂ' ಉಪಸರ್ಗವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿ, 'ದುರ್' ಉಪಸರ್ಗವನ್ನಿಟ್ಟು, 'ದುರಾಜ' ಎಂದರನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದುರಾಜ ನಡೆಯುವುದೂ ಸಹ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿಯೇ; ಅದು ತನಗೆ ಆಶ್ರಿತರಾದವರನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ದುರ್ಗತಿಯತ್ತವೇ. ಆದುದರಿಂದ-ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ತನ್ನ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸಹ ಸಬಲವನ್ನಾಗಿಯೂ, ಸದಾಚಾರಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸಬಲ ಹಾಗೂ ಸದಾಚಾರಿಯಾದ ಸಮಾಜ, ತನ್ನ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ ಬಲದಿಂದ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಆಶ್ರಯವಿತ್ತು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿಯೂ ಮಾನವರು ಮುಂದುವರಿದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ಯೋಗದ ದ್ವಿತೀಯಾಂಗವಾಗಿ ಪಂಚನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ :-

ಶೌಚಸಂತೋಷತಪಃಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ನಿಯಮಾಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ-ಸಾಧನಪಾದ, ಸೂ. ೩೨]

ಎಂದರೆ-"ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ-ಇವು ಐದು ನಿಯಮಗಳು." ಈ ಐದನ್ನೂ ಈಗ ವಿವೇಚನಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ಶೌಚ:- ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಶೌಚವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ **"ತತ್ರ ಶೌಚಂ ಮೃಜ್ಜಲಾದಿ ಜನಿತಂ ಮೇಧ್ಯಾಭ್ಯವಹರಣಾದಿ ಚ ಬಾಹ್ಯಂ. ಆಭ್ಯಂತರಂ ಚಿತ್ತ ಮಲಾನಾಂ ಅಕ್ಷಾಲನಂ"**-ಎಂದರೆ-"ಮಣ್ಣು, ನೀರು-ಮೊದಲಾದ ಮೇಧ್ಯ ಅಂದರೆ ಶುಚಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚ. ಚಿತ್ತದ ಮದ, ಕಾಮ, ಅಸೂಯೆ ಮೊದಲಾದ ಮಲಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕುವುದು ಆಭ್ಯಂತರ ಶೌಚ." ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಶೌಚ ಸುಲಭ. ದಿನಚರ್ಯಾಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯಗುಣಗಳನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವತಃ ವೇದವೇ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಿದೆ :-

ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರ ವಹತ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ ।
ಯದ್ವಾಹಮಭಿದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾ ಶೇಪ ಉತಾನೃತಂ ॥

[ಋಗ್ವೇದ: ೧೦.೯.೮.]

ಈ ಮಂತ್ರ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯಶೌಚವನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ 'ಅಪ್' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 'ನೀರು' ಎಂಬ ಒಂದೇ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಪಃ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಆಪ್ತ' ಎಂದರೆ 'ಹೊಂದಲರ್ಹ'-ಎಂಬರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ 'ಆಪ್ಲೃ ವ್ಯಾಪ್ತೌ'-ಎಂಬುದು ಧಾತುಜನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ 'ವ್ಯಾಪಕ' ಎಂಬರ್ಥವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕಾರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಈ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥ-"ನೀರೇ! ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ತೊಡೆದು ಹಾಕು. ನನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ, ಆ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಹೊರಡಬಹುದಾದ ಕಠೋರವಚನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸು." - ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆ ಬಹು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆವರು, ಧೂಳು - ಮೊದಲಾದ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಕೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ದೇಹದ ರೋಗಗಳೂ, ನರಳಾಟದ ಶಾಪವಚನಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ-ಕ್ರೋಧ ಸಂತಪ್ತನಾದವನ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಶೀತಳಜಲವನ್ನೆರೆದರೆ, ಕ್ರೋಧಾಗ್ನಿ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಮನೋ ವಿಕಾರವೂ ದೂರವಾಗಿ, ಅವನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಶಾಪವಚನಗಳು - ಬೈಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಬಾಹ್ಯಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಅಭ್ಯಂತರ ಶೌಚದ ವಿಷಯ. ಚಿತ್ತದ ಮಲಗಳನ್ನು - ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರ ಶೌಚವಲ್ಲವೇ? ಈಗ ಇದೇ ವೇದ ಮಂತ್ರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೋಡೋಣ :- ಹೊಂದಲರ್ಹವಾದ ಅಪ್ರಭಾವನೆಗಳೇ ! ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಗಳೇ! ನನ್ನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಮದ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ-ಮೊದಲಾದ 'ದುರಿತ'ಗಳನ್ನು ಕೊಳಕನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿರಿ. ನಾನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ದ್ರೋಹವನ್ನೂ, ಇತರರಿಗೆ ಹಾಕುವ ಶಾಪವಚನಗಳನ್ನೂ ಈ ರೀತಿ ನಿವಾರಿಸಿರಿ." ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿದೆ ? ಚಿತ್ತಮಲಗಳ ದೂರೀಕರಣಕ್ಕೆ, ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವೇ ನೈಜವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾದಾಗಲೇ ದುರ್ಭಾವನೆಗಳ ಉದಯವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅಭ್ಯಂತರ ಶೌಚಸಾಧನೆಯ ಏಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನ – ಸದ್ಭಾವನೆಗಳ ಆಹ್ವಾನಮತ್ತುಸ್ಥಾಪನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ**"ಆ ನೋ ಭದ್ರಾಃ ಕ್ರತವೋ ಯಂತು ವಿಶ್ವತೋ ಅದಬ್ಧಾಸೋ ಅಪರೀತಾಸ ಉದ್ಭಿದಃ"**[ಋಗ್ವೇದ:-೧.೮೯.೧.] ಎಂದರೆ–"ಅದಮ್ಯವೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸಿಕ್ಕದಂತಹವೂ, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿಯೇ ಏರುವಂತಹವೂ ಆದ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಲಭಿಸಲಿ." - ಎಂದು ಅದೇ ಋಗ್ವೇದ ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಮಲಶೋಧನದ ದಾರಿ ತೋರುವ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೇನು ಕಡಿಮೆ ?

ಇದೇ ಶೌಚವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಭಾಗಮಾಡಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವುದೂ ಉಂಟು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ :-

ತ್ರಿಭಿಃ ಪವಿತ್ರೈರಪುಪೋದ್ಧ್ಯರ್ಕಂ ಹೃದಾ ಮತಿಂ ಜ್ಯೋತಿರನು ಪ್ರಜಾನನ್।

ವರ್ಷಿಷ್ಠಂ ರತ್ನಮಕೃತ ಸ್ವಧಾಭಿರಾದಿದ್ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಪರ್ಯಪಶ್ಯತ್ ॥

[ಋಗ್ವೇದ:– ೩.೨೬.೮.]

"ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಜ್ಯೋತಿಃಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನನುಸರಿಸಿ, ತನ್ನ ತಿಳಿವನ್ನು ತಾನರಿತು, ಮನಸ್ಸು, ವಾಕ್ಕು ಮತ್ತು ದೇಹ – ಈ ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಸಾಧನಗಳಿಂದಲೂ ಪೂಜಾರ್ಹನಾದ ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಆತ್ಮನನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಖವನ್ನು ಸುರಿಸುವ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರವೇ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವಿಗಳನ್ನು - ಪರಲೋಕ - ಇಹ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾದೀತು." - ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದುಂಟು. ಆದರೆ-ವಾಕ್ಕು ಮನಸ್ಸಿನದೇ ಒಂದು ಹೊರಚಾಚಿದ ವ್ಯಾಪಾರ, ಆದುದರಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾದಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಶುದ್ಧಿಯೂ ಆಗಿಯೇ ಆಗುವದೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಅಭ್ಯಂತರ ಶೌಚದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಚಿಕ ಶೌಚವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನೇ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಳುವ ಕ್ರಮ ಬೇರೆಯಾದರೂ, ತತ್ವವೇನೋ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ, ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಬಾಹ್ಯಶೌಚವನ್ನೂ, ಸದ್ಭಾವನಾಶ್ರಯದಿಂದ ಆಭ್ಯಂತರ ಶೌಚವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗುವ ಸಿದ್ಧಿ ಯಾವುದು? ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:–

ಶೌಚಾತ್ಸ್ವಾಂಗಜುಗುಪ್ಸಾ ಪರೈರಸಂಸರ್ಗಃ ॥ ೪೦ ॥
ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿ ಸೌಮನಸ್ಯೈಕಾಗ್ರ್ಯೇಂದ್ರಿಯಜಯಾತ್ಮದರ್ಶನ ಯೋಗ್ಯತ್ವಾನಿ ಚ ॥೪೧॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ]

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸೂತ್ರ ಬಾಹ್ಯಶೌಚದ ಫಲವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ-"ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚದಿಂದ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ದೇಹಸಂಪರ್ಕ ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ." ಸಾಧಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಫಲ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ-ಇಲ್ಲಿರುವುದು ಸಾಧಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲ; ಋಷಿದೃಷ್ಟಿ. ಸಾಧಾರಣರನ್ನು "ಸ್ನಾನವೇಕೆ?" – ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ-"ಮೈ ಕೊಳೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ." ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. "ಮೈಕೊಳೆ ಹೋಗಬೇಕೇತಕ್ಕೆ?" - ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ – "ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ."— ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ – ಋಷಿದೃಷ್ಟಿ – ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ – ಬಹು ಮುಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ. "ಆರೋಗ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಏತಕ್ಕೆ? ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ. ಶೌಚದಿಂದ ಅದೆಂತು ಸಾಧ್ಯ? ದೇಹಾಭಿಮಾನದ ನಾಶದಿಂದ." ಎಂದು ಆ ದೃಷ್ಟಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗೆ, ತಿಪ್ಪೆಯು ಕೊಳಕು ಹೊಲಸೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಮಿ ಏಕೆ? ಸದಾ ಕೊಳಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಮಾನವನಿಗೂ ಸಹ ಕೊಳಕೆಂದರೆ ಹೇಸಿಗೆಯಾಗದು. ಅದೇ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವವನಿಗೆ, ಕೊಳಕೆಂದರೆ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಸಿಂಬಳ, ಬೆವರು, ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೊಳಕೇ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಕಂಡು-"ಛೀ! ಈ ಕಶ್ಮಲದ ಗೂಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಸಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡ ಬೇಕಾದುದು ಆತ್ಮನ ಕಡೆ ಚಿತ್ತ ಹೊರಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ." – ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಮಾನವನಿಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಈ ರೀತಿ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟುವುದೋ, ಅವನು ಬೇರೆಯವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದಾನರೂ ಎಂತು?

ಎರಡನೆಯ ಸೂತ್ರ ಆಭ್ಯಂತರಶೌಚದ ಫಲವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ:-"ಚಿತ್ತಮಲವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶುದ್ಧಿ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದರ್ಶನದ ಯೋಗ್ಯತೆ-ಇವು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ." ಅರ್ಥ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ತದ ಮಲಾಕ್ಷಾಳನವಾಗುವುದು ಸದ್ಭಾವನೆಗಳ ಉದಯದಿಂದ – ಎಂದು ಹೇಳಿಯೇ ಇದೆ. ದುರ್ಭಾವನೆಗಳಿರುವ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆ, ಮನೋವಿಕಾರ, ಚಂಚಲತ್ವ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ ಔದಾಸೀನ್ಯ – ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಸದ್ಭಾವನೆಯು - ದೈವೀ ಸಂಪತ್ತಿನ - ಉದಯವಾಗುವುದೋ, ಆಗ ದುರ್ಭಾವನೆಯು – ಆಸುರೀ ಸಂಪತ್ತಿನ– ಈ ಮಾಲಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು?

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ರಹಸ್ಯದತ್ತ ಸಂಕೇತಮಾಡಿಬಿಡುವುದೂ ಆವಶ್ಯಕ. ಮೊದಲನೆಯ 'ಯಮ'ವಾದ 'ಅಹಿಂಸೆ'ಗೂ ಮೊದಲನೆಯ ನಿಯಮವಾದ ಈ 'ಶೌಚ'ಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದಷ್ಟೇ ಗಾಢವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಶೌಚವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ – ಅಹಿಂಸೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನವೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಶೌಚವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಆಡಂಬರವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ - ಹಿಂಸಾವೃತ್ತಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವಾಗ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ ಶುಚಿತ್ವ ಒಂದು ಕನಸಾಗಿಯೇ ಉಳಿದು ಹೋಗುವುದು.

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಸಾಧಕರು ಶೌಚವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.

೨. **ಸಂತೋಷ:**— ಇದು ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮ. ಸಂತೋಷವೆಂದರೇನು? ವ್ಯಾಸರು - "**ಸನ್ನಿಹಿತಸಾಧನಾದಧಿಕಸ್ಯಾನುಪಾದಿತ್ಸಾ**" - ಎಂದರೆ– "ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಜೀವಿಕಾಸಾಧನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಶೆಪಡದಿರುವುದು." ಎಂದು ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ: ಆದರೆ – ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಈ ವಿವರನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ - ಪುರುಷಾರ್ಥಹೀನರಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. "ಆಯಿತು. ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ನಾವು ಪುರುಷಾರ್ಥಿಗಳಾಗಬೇಕೇತಕ್ಕೆ?" — ಎಂದು, ಆಲಸ್ಯದತ್ತ ಮುಖಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು, ಪ್ರಗತಿವಿರೋಧೀ ಭಾವನೆಯ ಬುಡಕ್ಕೇ ಕೊಡಲಿಪೆಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಾ-"ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುರುಷಾರ್ಥದ ನಂತರ ಯಾವ ಫಲ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೋ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿಪಡುವುದೇ ಸಂತೋಷ" - ಎಂದು ಭಾಷ್ಯಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೂ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ:-

ಕುರ್ವನ್ನೇವೇಹ ಕರ್ಮಾಣಿ ಜಿಜೀವಿಷೇಚ್ಛತಂ ಸಮಾಃ ॥

[ಯಜುರ್ವೇದ ೪೦. ೨.]

ಎಂದರೆ–"ಮಾನವನು ಸತ್ಕರ್ಮನಿರತನಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ನೂರುವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಜೀವಿಸಲಿಚ್ಛಿಸಬೇಕು." ಆಲಸ್ಯಮಯವಾದ ಜೀವನ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಡಿಗೆಯ ಜೀವನ. ಋಗ್ವೇದವು ಪುರುಷಾರ್ಥಮಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ:—

ನ ಮೃಷಾ ಶ್ರಾಂತಂ ಯದವಂತಿ ದೇವಾ ವಿಶ್ವಾ ಇತ್ಸ್ಪೃಧೋ ಅಭ್ಯಶ್ನವಾವ ।

ಜಯಾವೇದತ್ರ ಶತನೀಥಮಾಜಿಂ ಯತ್ಸಮ್ಯಂಚಾ ಮಿಥುನಾವಭ್ಯಜಾವ ॥

[ಋಗ್ವೇದ:- ೧. ೧೭೯. ೩.]

"ಶ್ರಾಂತನನ್ನು-ಪುರುಷಾರ್ಥಿಯಾದ ಪರಿಶ್ರಮಿಯನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಉತ್ತಮರಾದ ದಂಪತಿಗಳೆನಿಸುವಂತೆ,

ಸಮಸ್ತ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎದುರಿಸೋಣ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಈ ಜೀವನ ಸಂಗ್ರಾಮವನ್ನು ಗೆದ್ದೇ ಸುಮ್ಮನಾಗೋಣ. " ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ, ನರನಾರಿಯರಿಗೆ, ಮಾನವ ಮಾತ್ರರಿಗೆ ಈ ಸಂಕಲ್ಪವಿದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಧರ್ಮಾನುಸಾರ ಮೈ ಮುರಿದು ದುಡಿಯಲೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ - ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಫಲದ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಇರಬೇಕು. "ಸೋತರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ; ಗೆದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಭಾಗದ ಕರ್ತವ್ಯದ ನಂತರ - ಏನೇ ಬಂದರೂ ನಾನು ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳೆನು. " - ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಂತೋಷ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕಿದರೂ - ಇನ್ನೂ ಸಾಲದು. ಇನ್ನೂ ಬೇಕು." - ಎಂಬ ಲೋಭವಿಲ್ಲದಿರುವ ಮನೋ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಸಂತೋಷವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಲೋಭದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅಶಾಂತಿ ಎಷ್ಟೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಲೋಭಿ, ಲಕ್ಷಾಧೀಶ್ವರ ನಾದರೂ, ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶ್ವರನಾದರೂ, ಸ್ವತಃ ಸಾಮ್ರಾಟನೇ ಆದರೂ—ಇನ್ನೂ ಸಾಲದು; ಇನ್ನೂ ಸಾಲದು" - ಎಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಏನೋ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕುವು ದೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನ್ಯಾಯವಾಗಿಯೋ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿಯೋ ಕೂಡಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ; ಕೂಡಿ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲೇ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಯಿಸಿ, ಯಾವುದೋ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತುಂಬ ಆಸೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು, ತಾನು ಕೂಡಿ ಹಾಕಿದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅಳಿಸಿ, ತಾನೂ ಅಳುತ್ತಾ, ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಲೋಭದ ಕುದಿಯಲ್ಲಿ ತೀರಿಹೋಯಿತು. ಅವನು ಪಟ್ಟ ಸುಖವೇನು? ಆದುದರಿಂದ- ಲೋಭವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯೇ ಸಂತೋಷ ಭರ್ತೃಹರಿ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯ-"**ಸತು ಭವತು ದರಿದ್ರೋ ಯಸ್ಯ ತೃಷ್ಣಾ ವಿಶಾಲಾ, ಮನಸಿ ಚ ಪರಿತುಷ್ಟೇ ಕೋಽರ್ಥವಾನ್ ಕೋ ದರಿದ್ರಃ?**-ಎಂದರೆ,"ಯಾವನ ಲಾಲಸೆ ದೊಡ್ಡದೋ ಅವನೇ ದರಿದ್ರನು. ಮನಸ್ಸು ತೃಪ್ತವಾದಲ್ಲಿ ಧನಿಕನಾರು, ದರಿದ್ರನಾರು?"

ನಿಜವಾಗಿ, ಈ ಸಂತೋಷವು ಒಂದು ಈಶ್ವರೀಯ ವರದಾನ. ಲೋಭಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಒಂದು ಕನಸು. ಅಶಾಂತಿಯೊಂದೇ ಅವನಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಆದರೆ, ಪತಂಜಲಿ ಗಳು ಸಂತೋಷದ ಫಲವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:—

ಸಂತೋಷಾದನುತ್ತಮಸುಖಲಾಭಃ ॥ [ಸಾಧನಪಾದ-ಸೂತ್ರ-೪೨]

" ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಸುಖವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. " - ಸಂತೋಷಿಯೇ ಭಾಗ್ಯವಂತ. ಅವನ ಸುಖಕ್ಕೆ ಪಾರವಿರದ ಸುಖವಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸುಖಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ- ಎಲ್ಲಾ ಕರತಲಾಮಲಕ. ಆದುದರಿಂದ, ಕೈಲಾದಷ್ಟು, ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದುಡಿದು, ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡಬೇಕು. "**ಮಾ ಗೃಧಃ ಕಸ್ಯ ಸ್ವಿದ್ಧನಂ** ।" [ಯಜು:- ೪೦. ೧.] "ಲೋಭದಿಂದ ಕರುಬಬೇಡ; ಧನವಾರದು?" ಧನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟವರಾರು? ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರು -"**ನ ವಿತ್ತೇನ ತರ್ಪಣೀಯೋ ಮನುಷ್ಯಃ**"-ಎಂದರೆ-ಮಾನವನನ್ನು ಧನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!" ಎಂದುಹೇಳಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು, ಎರಡನೆಯ ಯಮವಾದ 'ಸತ್ಯ'ಕ್ಕೂ, ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮವಾದ ಈ "ಸಂತೋಷ"ಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳಾದ ಪಾಠಕರು ಗುರುತಿಸಿಯೇ ಇರಬಹುದು. "ಸಂತೋಷ" ವಿಲ್ಲದವನೇ, "ಅತೃಪ್ತ"ನಾದವನೇ ಭೋಗ ವಿಲಾಸಸಾಧನಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ "ಸತ್ಯ"ದ ಕೊಲೆಮಾಡಿ, ಅಸತ್ಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಲಭೆಯೆಬ್ಬಿಸುವನು. ಸಂತೋಷಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ ವ್ಯವಹಾರ ದಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಹರಡಬಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಸಮಾಜ – ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆಯೇ ಸತ್ಯ-ಸಂತೋಷಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩. ತಪಃ :— ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮ – " ತಪಸ್ಸು. " ಈ ಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಭ್ರಾಂತಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ, ಮನೆಮಠ, ಹೆಂಡಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು, ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅನ್ನನೀರಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಠೋರಸಾಧನೆ— ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಜನರಿಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಿದೆ. ಆದರೆ – ಇದೆಲ್ಲಾ ಅಶುದ್ಧ ಕಲ್ಪನೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:- "**ತಪೋ ದ್ವಂದ್ವಸಹನಂ. ದ್ವಂದ್ವಶ್ಚ ಜಿಘತ್ಸಾ-ಪಿಪಾಸೇ, ಶೀತೋಷ್ಣೇ ಸ್ಥಾನಾಽಽಸನೇ, ಕಾಷ್ಠಮೌನಾಕಾರಮೌನೇ ಚ, ವ್ರತಾನಿ ಚೈವ ಯಥಾಯೋಗಂ ಕೃಚ್ಛ್ರಚಾಂದ್ರಾಯಣಸಾಂತಪನಾದೀನಿ.**" -ಎಂದರೆ–"ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ದ್ವಂದ್ವ ಸಹನ. ಹಸಿವು-ಬಾಯಾರಿಕೆ. ಶೀತ- ಉಷ್ಣ, ಸ್ಥಾನ - ಆಸನ. ಕಾಷ್ಠಮೌನ - ಆಕಾರಮೌನ* –ಇವು. ಮತ್ತು ಕೃಚ್ಛ್ರ, ಚಾಂದ್ರಾಯಣ, ಸಾಂತಪನ – ಮೊದಲಾದ ವ್ರತಗಳೂ ಸಹ ತಪಸ್ಸೆನಿಸುತ್ತವೆ."

ಅಲ್ಲದೆ, ತೈತ್ತಿರೀಯಾರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿ [೧೦-೩] ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:—

ಋತಂ ತಪಃ ಸತ್ಯಂ ತಪಃ ಶ್ರುತಂ ತಪಃ ಶಾಂತಂ ತಪೋ ದಮಸ್ತಪಃ ।
ಶಮಸ್ತಪೋ ದಾನಂ ತಪೋ ಯಜ್ಞಸ್ತಪೋ ಭೂರ್ಭುವಃಸುವರ್ಬ್ರಹ್ಮೈ-
ತದುಪಾಸ್ಸ್ವೈತತ್ತಪಃ ॥

ಅಂದರೆ-"ವೇದಾಜ್ಞಾಪಾಲನೆಯು ತಪಸ್ಸು; ಸತ್ಯವು ತಪಸ್ಸು; ಅಧ್ಯಯನವು ತಪಸ್ಸು; ಶಾಂತಿಯು ತಪಸ್ಸು. ಮನೋನಿಗ್ರಹವು ತಪಸ್ಸು; ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವು ತಪಸ್ಸು; ದಾನವು ತಪಸ್ಸು; ಯಜ್ಞವು ತಪಸ್ಸು; ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನು; ದುಃಖ ನಿವಾರಕನು; ಆನಂದಮಯನು – ಎಂದರಿತು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದೇ ತಪಸ್ಸು" ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರು-"**ತಪಃ ಸದ್ಧೈವ ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಂ**"-ಎಂದರೆ, ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಉಭಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಆಚರಿಸುವುದು ತಪಸ್ಸು - ಎಂದೂ ಋಗ್ವೇದಾದಿ ಭಾಷ್ಯಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

---

*ಕಾಷ್ಠ ಮೌನವೆಂದರೆ ಸನ್ನೆಯಿಂದ ಸಹ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು; ಆಕಾರ ಮೌನ ಕೇವಲ ಮಾತ ನಾಡದಿರುವುದು.

ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ವಿಸ್ತಾರ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಕಷ್ಟ ಸಹನ-ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವಾಗ ಬರುವ ಎಡರು-ತೊಡರುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು ಇದೇ ತಪಸ್ಸು. ವೇದವು ಸ್ವತಃ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ :_

ಪವಿತ್ರಂತೇ ವಿತತಂ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತೇ ಪ್ರಭುರ್ಗಾತ್ರಾಣಿ ಪರ್ಯೇಷಿವಿಶ್ವತಃ ।

ಅತಪ್ತತನೂರ್ನ ತದಾಮೋ ಅಶ್ನುತೇ ಶೃತಾಸ ಇದ್ವಹಂತಸ್ತತ್ಸಮಾಶತ ॥

[ಋಗ್ವೇದಃ- ೯,೮೩.೧]

"ಹೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತೇ ! ಓ ವೇದಜ್ಞಾನದಸ್ವಾಮಿ ! ನೀನು ಪ್ರಭುವಾಗಿ ಅಂಗ-ಅಂಗವನ್ನೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ, ನಿನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅತಪ್ತತನುವಾದ, ತಪಸ್ಸು ಮಾಡದ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸದ ಶರೀರವನ್ನುಳ್ಳ ಅಪರಿಪಕ್ವ ಮಾನವನು ಆ ಪವಿತ್ರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರನು. ತಪಸ್ವಿಗಳೇ ಅದನ್ನು ಧರಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ." ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ "ಅತಪ್ತತನೂಃ" - ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ-"ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದ ಮೈಯುಳ್ಳವರು" ಎಂಬ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕಾದ ಮುದ್ರಾಧಾರಣೆಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಧೀರರೂ ಹುಟ್ಟಿದ ರಾದರೂ ಸಹ ದ್ವಂದ್ವಸಹನ, ಕಷ್ಟ ಸಹನ - ಎಂಬ ವ್ಯಾಸರ ಅರ್ಥವೇ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಪೋಮಯವಾದ, ದ್ವಂದ್ವ ಸಹನ ಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವನವು ಆರಂಭವಾಗದ ಹೊರತು ಯಾವ ಒಂದು ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭರ್ತೃಹರಿಯು ತಪಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ :-

ಕ್ವಚಿದ್ಭೂಮೌ ಶಯ್ಯಾ ಕ್ವಚಿದಪಿ ಚ ಪರ್ಯಂಕಶಯನಃ
ಕ್ವಚಿಚ್ಛಾಕಾಹಾರೀ ಕ್ವಚಿದಪಿ ಚ ಶಾಲ್ಯೋದನರುಚಿಃ ।
ಕ್ವಚಿತ್ಕಂಥಾಧಾರೀ ಕ್ವಚಿದಪಿ ಚ ಮಾಲ್ಯಾಂಬರಧರಃ
ಮನಸ್ವೀ ಕಾರ್ಯಾರ್ಥೀ ನಗಣಯತಿ ದುಃಖಂ ನ ಚ ಸುಖಂ ॥

"ಒಮ್ಮೆ ಬರಿನೆಲವೇ ಹಾಸಿಗೆ; ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಂಸತೂಲಿಕಾತಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವನು ಒಮ್ಮೆ ಸೊಪ್ಪುಸದೆ ತಿನ್ನುವವನು; ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಭೋಜನ ಸವಿಯುವವನು ಒಮ್ಮೆ ಹರಕಲು ಚಿಂದಿ ಧರಿಸುವವನು; ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾರದಿವ್ಯಾಂಭರಗಳಿಂದ ಮೆರೆಯುವವನು ಮನಸ್ವಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದುಃಖವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಸುಖವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸು ವುದಿಲ್ಲ." ಯಾರ ಜೀವನ ಈ ರೀತಿ ತಪೋಮಯವಾಗಿರುವುದೋ, ನಿಜವಾಗಿ ಅವರೇ ಧನ್ಯರು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತಪೋಭಾವನೆಯೇ ಸಮಸ್ತ ದುರ್ಗುಣಗಳ ದಳನಕ್ಕೂ ಬಲ ವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿರುವುದು. ವೇದದ ಆಜ್ಞೆಯೂ ಇದೆ :-

ಯೋನಃ ಸನುತ್ಯೋ ಅಭಿದಾಸದಗ್ನೇ ಯೋ ಅಂತರೋಮಿತ್ರಮಹೋವನುಷ್ಯಾತ್।

ತನುಜರೇಭಿಃ ವೃಷಭಿಸ್ತವ ಸ್ವೈಃ ತಪಾ ತಪಿಷ್ಠ ತಪಸಾ ತಪಸ್ವಾನ್ ॥

[ಋಗ್ವೇದ :- ೬.೫.೪]

"ಹೇ ತೇಜಸ್ವಿಯೇ ! ಹೇ ಮಿತ್ರವರ! ಹೇ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿ! ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸು. ತಪೋನಿಷ್ಠನಾಗಿ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುವಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕುವ ನಿನ್ನ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಒಳಗೇ ಮುದುಗಿದ್ದು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡುವ ದುರ್ಗುಣವನ್ನು ದಹಿಸಿಬಿಡು." ದ್ವಂದ್ವ ಸಹನದಿಂದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಉದಿಸುವುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರಂತಹ ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು ಸಾಕ್ಷಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ತಪೋ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದೆ– "ಯಾವುದು ಸುಲಭವೋ, ಅದೇ ಸರಿ" ಎಂಬ ಪ್ರವಾದ ಹುಟ್ಟಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಂಯಮಹೀನತೆ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಭೋಗಾಸಕ್ತರೇ; ತ್ಯಾಗ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ – ಎಂದಾಗಿ, ಕಚ್ಚಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆ – ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ ಎಲ್ಲಿ ? ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ದ್ವಂದ್ವಸಹನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ದೇಹ – ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು – ಎರಡನ್ನೂ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪತಂಜಲಿಗಳು ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :–

ಕಾಯೇಂದ್ರಿಯಸಿದ್ಧಿರಶುದ್ಧಿಕ್ಷಯಾತ್ತಪಸಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ - ೪೩]

ಎಂದರೆ – "ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ, ದ್ವಂದ್ವ ಸಹನೆಯುಕ್ತವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯು ದೂರವಾಗಿ ದೇಹವೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಬಲಿಷ್ಠವೂ, ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ." ಈ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳಿರುವ ಫಲವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವೇದಮಂತ್ರದ ಛಾಯಾನುವಾದದಂತೆಯೇ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ ?

ಮತ್ತೆ ಮೂರನೆಯ ಯಮವಾದ 'ಅಸ್ತೇಯ'ಕ್ಕೂ, ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮವಾದ ಈ 'ತಪ'ಕ್ಕೂ ಇರುವ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಕಳ್ಳತನ ನಡೆಯುವು ದೇಕೆ? ಒಂದೇ ಉತ್ತರ – ಜನರಲ್ಲಿ ತಪೋಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ! ಕದಿಯು ವವನು ಶ್ರೀಮಂತನಾದರೂ, ಅವನ ಆ ಕಳ್ಳತನಕ್ಕೆ ತಪೋಹೀನತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಬೇರೆ ಯವರ ಬಳಿ ಸಂಪತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಆ ಅಸಹಿಷ್ಣು ಸಹಿಸಲಾರ. ಅಸಹಿಷ್ಣು ಅತಪಸ್ವಿ ತಾನೇ ? ಕದಿಯುವವನು ಬಡವನಾದರೂ ಅವನ ಆ ಕಳ್ಳತನಕ್ಕೆ ಅವನ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಯೇ ಕಾರಣ; ಮೈಗಳ್ಳನಾದರೋ – ಕಷ್ಟಪಡಲಾರದೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ದೋಚುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕದಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮೈಗಳ್ಳನಲ್ಲದಿದ್ದರೆ - ಬಡತನದ ಬೇಗೆ ಸರಿಸಲಾರದೆ ಕದಿಯುತ್ತಾನೆ. ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆಯಿಲ್ಲ. ಕಳ್ಳತನದತ್ತ ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿ

ಯಿಂದಲೂ ನೋಡಬಹುದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ತಲೆದೋರುವುದು – ಒಂದೆಡೆ ವಿಲಾಸಮಯವಾದ ಜೀವನ; ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ತಿನ್ನಲು ಕೂಳೂ ಇಲ್ಲದ ಬವಣೆ - ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ - ಸಂಯಮಹೀನರಾದ, ತಪೋಹೀನರಾದ ವಿಲಾಸಪ್ರಿಯಧನಿಕರೆ! ಈ ರೀತಿ, ಹೇಗೆ ನೋಡಿದರೂ, ತಪಸ್ಸಿಗೂ ಅಸ್ತೇಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಬಿಡಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿದೆ. ಅಸ್ತೇಯ - ತಪಸ್ಸು ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕಗಳು.

೪. **ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಃ**-ಈಗ ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮವಾದ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸೋಣ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಬಹು ಗೌರವಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಕುಲದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವಾಗ, ಗುರುವು ಆತನಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ '**ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಾನ್ಮಾ ಪ್ರಮದಃ**' [ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್] ಎಂದರೆ-'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾದಮಾಡಬೇಡ' - ಎಂಬುದೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದರೇನು? ವ್ಯಾಸರು-'**ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರಾಣಾಮಧ್ಯಯನಂ ಪ್ರಣವಜಪೋವಾ**'-ಎಂದರೆ -'ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಅಥವಾ ಪ್ರಣವ ಜಪವೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ' – ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವವಿಧವಾದ ದುಃಖಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದೇ ಮೋಕ್ಷ. ಆ ಮೋಕ್ಷದ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾನವಜೀವನವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವೇದಗಳು ಹಾಗೂ ತದನುಕೂಲ ಋಷಿಮುನಿಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರಗಳು. ಅವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ವೇದಗಳಂತೂ ಕೇವಲ ಸತ್ಯವಿದ್ಯೆಗಳ ಅಮೂಲ್ಯ ಭಂಡಾರವೇ ಆಗಿವೆ. ಸ್ವತಃ ವೇದವೇ ವೇದಪಠನದ ಫಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಿದೆ :—

ಸ್ತುತಾ ಮಯಾ ವರದಾ ವೇದಮಾತಾ ಪ್ರಚೋದಯಂತಾಂ ಪಾವಮಾನೀ

ದ್ವಿಜಾನಾಂ। ಆಯುಃ ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಜಾಂ ಪಶುಂ ಕೀರ್ತಿಂ ದ್ರವಿಣಂ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಂ।

ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ವ್ರಜತ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಂ॥ [ಅಥರ್ವವೇದಃ– ೧೯.೭೧.೧.]

ತಾತ್ಪರ್ಯವಿದು - 'ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವರವನ್ನೀಯುವ ಮತ್ತು ಪಾತ್ಮಗರ್ಭ ಹಾಗೂ ಗಾಯತ್ರೀಗರ್ಭ – ಹೀಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಜನ್ಮತಾಳುವ ದ್ವಿಜರನ್ನು ಪಾವನಗೊಳಿಸುವ ವೇದಮಾತೆ ನನ್ನಿಂದ ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಗುರುಜನರೇ! ನೀವೂ ಸಹ ಆ ವೇದಮಾತೆಯನ್ನೇ ಪ್ರೇರಿಸಿ. ನನಗೆ ಆ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂತತಿ, ಪಶುಗಳು, ಕೀರ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮತೇಜಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಕ್ಕೆ ತೆರಳಿರಿ." ಎಂದರೆ - ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದುವೆಲ್ಲಾ ಲಭಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ – ಎಂದರೆ ಮೋಕ್ಷವೂ ಸಹ ಲಭಿಸುವುದು. ಕಲ್ಯಾಣೀ ವೇದವಾಣಿಯ ಪಠನಪಾಠನದಿಂದ - ಶಕ್ತಿ - ಸಾಮರ್ಥ್ಯಯುತರಾದ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವೇದಾಧ್ಯಯನದ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ-ಮಾನವನಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವ ಫಲವನ್ನು ಋಗ್ವೇದವು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಲಿದೆ :-

ಏವಾ ಪಾಹಿ ಪ್ರತ್ನಥಾ ಮಂದತು ತ್ವಾ ಶ್ರುಧಿ ಬ್ರಹ್ಮ ವಾವೃಧಸ್ವೋತ ಗೀರ್ಭಿಃ।

ಆವಿಃ ಸೂರ್ಯಂ ಕೃಣುಹಿ ಪೀಪಿಹೀಷೋ ಜಹಿ ಶತ್ರೂಁರಭಿ ಗಾ ಇಂದ್ರ ತೃಂಧಿ ॥

[ಋಗ್ವೇದ: ೬.೧೭.೩]

"ಹೇ ಇಂದ್ರಿಯವಾನ್ ಜೀವ! ಅನಾದಿವೇದವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ರಕ್ಷಿಸು. ಅದು ನಿನಗೆ ಆನಂದವೀಯಲಿ. ವೇದಶ್ರವಣಮಾಡು. ವೇದೋಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದು. ಚರಾಚರಜಗತ್ಸಂಚಾಲಕನಾದ ಆ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡು. ಅಂತಃಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಬಡಿದಟ್ಟು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಹೋರಾಡು." ಒಂದೊಂದು ವಾಕ್ಯವೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಬುಗ್ಗೆಯಂತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಬರುವುದು ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದ. ಈಶ್ವರೀಯ ಜ್ಞಾನವಾದ ವೇದಗಳ ನಂತರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಗಳು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು - ಈ ಮೊದಲಾದ, ಪಕ್ಷಪಾತರಹಿತರಾದ, ಮಾನವ ಧರ್ಮೋದ್ಧಾರಕರಾದ ಋಷಿಮುನಿಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ; ವೈದಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ತಾವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಅವರು ಆ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಚಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ. ಆ ಆರ್ಷ ಸಾಹಿತ್ಯ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಈ ಲೋಕದಿಂದ ಹೊರಗಾದರೂ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂದೂ ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ! ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಈ ದಿವ್ಯ ಸಂಭಾಷಣ ಭಾಗ್ಯ ? ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ. ನಮ್ಮ ಅನಂತ ಪಥಯಾತ್ರೆ ಬಹಳ ಸುಗಮವಾಗುವುದು. ಅವರು ಶ್ರಮಿಸಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೇ ಪುನಃ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ದಿನಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ನಾವು ದೂರವಿರುವೆವು. ಆದುದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಪರಮಾವಶ್ಯಕ.

ಇನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ದ್ವಿತೀಯಾಂಗವಾದ 'ಪ್ರಣವಜಪ'. "ಓಂಕಾರ"ವೇ ಉದ್ಗೀಥ, ಪ್ರಣವ-ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಣವದ ಮಹತ್ತ್ವವೇನೆಂದರೆ ಅದು ಯಾವುದೇ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಲ್ಪಿತ ದೇವರ ಹೆಸರಲ್ಲ; ಏಕಮಾತ್ರ ನಿರಾಕಾರ ನಿರ್ವಿಕಾರ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ-ಸರ್ವಜ್ಞ-ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಾಚಕವದು. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಸರ್ವಮಾನ್ಯ. ಸ್ವತಃ ಪತಂಜಲಿಗಳೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಅರ್ಥಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುನಃಪುನಃ ಓಂಕಾರವನ್ನುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಚಿತ್ತದ ಬಾಹ್ಯ ವೃತ್ತಿಯು ನಿಂತು ಅದು ಪ್ರಭುವಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೇದದಲ್ಲಿ "ಓಂ ಕ್ರತೋ ಸ್ಮರ" "ಕರ್ತೃಜೀವನೇ! ಓಂಕಾರವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸು"[ಯ, ೪೦.೧೫]ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ,

ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದತ್ತ ನೋಡೋಣ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಪ್ರಬೋಧನ ಆವಶ್ಯಕ. ವಿದ್ವಾಂಸರಿರಲಿ; ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಋಷಿಮುನಿಕೃತಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮತ್ತು ಆದಿಭಗವದ್ವಾಣಿ ವೇದಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ನಮಗಿದ್ದಲ್ಲಿ-ಆ ಪ್ರಬೋಧನದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭೋಜನ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ-ಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದತ್ತ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಬೇಕೇಬೇಕು; ಅದೂ ಸಿನಿಮಾ, ಆಧುನಿಕ ನೃತ್ಯ-ಮೊದಲಾದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಸಾಧನಗಳು ನಾಲ್ಕೆಡೆಯೂ ಪಸರಿಸಿರುವ ಈ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರ ಪ್ರಧಾನ ಸಭ್ಯತೆಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ನೂರ್ಮಡಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿಗಳು 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ'ದ ಫಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:-

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಾದಿಷ್ಟದೇವತಾಸಂಪ್ರಯೋಗಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ-೪೪]

"ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಇಷ್ಟದೇವತಾದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ." ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿತ ಪೌರಾಣಿಕ ದೇವಿದೇವತೆಯರು ಬಂದು ಎದುರಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ – ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ವ್ಯಾಸರು – "**ದೇವಾ ಋಷಯಃ ಸಿದ್ಧಾಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಶೀಲಸ್ಯ ದರ್ಶನಂಗಚ್ಛಂತಿ ಕಾರ್ಯೇ ಚಾಸ್ಯ ವರ್ತಂತ ಇತಿ**"-ಎಂದರೆ-"ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಶೀಲನಿಗೆ ಸತ್ಯಸಂಹಿತರಾದ, ಸತ್ಯಮಯರಾದ ಅಪ್ರಮಾದಿಗಳಾದ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕೃತಧರ್ಮಾಋಷಿಗಳೂ, ಸಿದ್ಧಿಪಡೆದ ಸಾಧಕರೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟರಾಗುತ್ತಾರೆ."-ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಂದೋ ಪರಲೋಕಗತರಾದ ಆ ದೇವ-ಋಷಿ-ಸಿದ್ಧರು, ಸಶರೀರರಾಗಿ ದರ್ಶನವೀಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಶೀಲನು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಬಲದಿಂದ ಅವರ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರಿಂದ ಅವನ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ-ಎಂಬುದೇ ವ್ಯಾಸರ ಸ್ಫುಟವಾದ ಭಾವನೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಲೌಕಿಕ ಜನರ ಕಲ್ಪನೆಯಂತೆ ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವುದೆಂಬುದೇ ವ್ಯಾಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ–ಅವರು"ದೇವತೆ"ಗಳ ಜೊತೆಗೆ 'ಋಷಿ'ಗಳನ್ನೂ 'ಸಿದ್ಧ'ರನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಫಲವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಹೇಳದೆ ತಪಸ್ಸಿಗೋ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಕ್ಕೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಿರುಕ್ತಕಾರರಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಯಾಸ್ಕರು ದೇವತಾಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯತ್ಕಾಮ ಋಷಿರ್ಯಸ್ಯಾಂ ದೇವತಾಯಾಮಾರ್ಥಪತ್ಯಮಿಚ್ಛನ್ ಸ್ತುತಿಂ ಪ್ರಯುಂಕ್ತೇ ತದ್ದೈವತಃ ಸಮಂತ್ರೋ ಭವತಿ ॥ (ನಿರುಕ್ತ ೭.೧.)

"ಋಷಿ-ಅಂದರೆ ಸರ್ವದ್ರಷ್ಟನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಯಾವ ದೇವತೆಯನ್ನು ಆ ಮಂತ್ರೋಕ್ತ ವಿಷಯದ ಸ್ವಾಮಿ - ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸಬಯಸಿ ಗುಣವರ್ಣನೆ ಮಾಡು ತ್ತಾನೋ ಆ ಮಂತ್ರವು ತದ್ದೈವತ-ಎಂದರೆ ಅದೇ ದೇವತೆಯನ್ನುಳ್ಳುದು-ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ." ಸರಳವಾದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾದ ವಿಷಯಗಳೇ ದೇವತೆಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ. ದೇವತೆಗೆ ಈ ಅರ್ಥವಾದಲ್ಲಿ, "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ." – ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು– ಮಂತ್ರೋಕ್ತ ವಿಷಯವೇ ಅಲ್ಲ; **"ದೇವತಾಭಿದಾ ಋಚಃ"** - ಎಂದರೆ - 'ಋಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ದೇವತಾ - ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ' - ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯತತ್ತ್ವಪ್ರಕಾಶಕವಾದ ಕಾರಣ, ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ 'ದೇವತಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಸಾರ್ಥಕವೇ ಸರಿ. ಮಂತ್ರಗಳ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ, ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದೂ ಸಹಜವೇ.

ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ [೧೪-೨೦] "ಅಗ್ನಿಯು ದೇವತೆ; ವಾಯುವು ದೇವತೆ; ಸೂರ್ಯನು ದೇವತೆ; ಚಂದ್ರನು ದೇವತೆ; ವಸುಗಳು ದೇವತೆಗಳು; ರುದ್ರರು ದೇವತೆಗಳು; ಆದಿತ್ಯರು ದೇವತೆಗಳು; ಮರುತ್ತುಗಳು ದೇವತೆಗಳು; ಸಮಸ್ತದೇವರೂ ದೇವತೆಗಳು; ಬೃಹಸ್ಪತಿಯು ದೇವತೆ; ಇಂದ್ರನು ದೇವತೆ; ವರುಣನು ದೇವತೆ" – ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಜಡ ಅಥವಾ ಚೇತನಜ್ಞೇಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡು ತ್ತೇವೋ, ಅದರ ಸ್ಫುಟಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗಿಯೇ ತೀರುವುದಲ್ಲವೇ? ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು, ಮತ್ತೂ ಮುಂದುವರಿದು–**"ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ-ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ, ಸಂಪ್ರಯೋಗ- ಎಂದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ."**-ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಋಷಿದೃಷ್ಟಿ ಈ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಸೌಂದರ್ಯ ವನ್ನು ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ – ಯಾವುದೇ ಜಡ ಚೇತನ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಸರ್ವಕರ್ತನಾದ ಆ ಜಗತ್ಪಿತನ ಬಳಿಗೇ ಆ ವಿಮರ್ಶೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದಲ್ಲವೇ ?"

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಯೋಗಪ್ರೇಮಿಗಳು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಹೊತ್ತನ್ನಾದರೂ ಶಾಸ್ತ್ರಮನನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು, ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು, ನಾಲ್ಕನೆಯ 'ಯಮವಾದ 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ'ಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮವಾದ ಈ 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ' ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೆಂಬುದು ಸುಗಮವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ವಿಷಯ. "ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ"ವೆನಿಸುವುದರಿಂದ, ಆ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ" ಬೇಕೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ–ಮನಸ್ಸು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ, ಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಪ್ರಲೋಭನ ಜಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವವರೆಗೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯಪಾಲನೇಚ್ಛುಕನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

೫. ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ :- ಇದು ಐದನೆಯ ನಿಯಮ. ಅಹಿಂಸೆಯ ದೃಢವಾದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಆರಂಭಿಸಿ, ಉಳಿದ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ರಚಿಸಿದ ಭವ್ಯ ಧರ್ಮಸೌಧದ ಸ್ವರ್ಣಕಲಶವೇ ಈ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ. ಅಹಿಂಸಾದಿಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ ವೇತಕ್ಕೆ? ತನ್ನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲರ್ಹನಾದ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾನೇ? ಏಕೆಂದರೆ-ತನ್ನನ್ನು ಈಶ್ವರಾರ್ಪಣಾರ್ಹನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಎಂದರೆ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಯೋಗ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈಗ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವೆಂದರೇನೆಂದು ಆಲೋಚಿಸೋಣ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ:-**ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಂ ತಸ್ಮಿನ್ ಪರಮಗುರೌ ಸರ್ವಕರ್ಮಾರ್ಪಣಂ** ಎಂದರೆ- " ಆ ಪರಮಗುರುವಾದ, ವೇದಪ್ರಕಾಶಕನಾದ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ." – ಎಂದು ಇದರರ್ಥ. ಈ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿನ ಶಬ್ದಗಳು ಸರಳವಾದರೂ, ಭಾವನೆ ಅಷ್ಟು ಸುಗಮವಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಿಬಿಡುವುದೆಂದರೇನು? ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ದೇವನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೇ ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವನ ಕರ್ಮ ಜೀವನದು. ಅದರ ಫಲ ಉಣ್ಣುವವನೂ ಜೀವನೇ. ಯಾರದಾದರೂ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಈಶ್ವರನು ಹೊತ್ತು. ಅವರನ್ನು ಆ ಕರ್ಮಗಳ ಪರಿಪಾಕದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಅವೈದಿಕ; ತರ್ಕವಿರುದ್ಧ. ವೇದವು ಸ್ವತಃ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ :–

ನ ಕಿಲ್ಬಿಷಮತ್ರ ನಾಧಾರೋ ಅಸ್ತಿ ನ ಯನ್ಮಿತ್ರೈಃ ಸಮಮಮಾನ ಏತಿ ।

ಅನೂನಂ ನಿಹಿತಂ ಪಾತ್ರಂ ನ ಏತತ್ಪಕ್ತಾರಂ ಪಕ್ವಃ ಪುನರಾವಿಶಾತಿ ॥

[ಅಥರ್ವ :– ೧೨.೩.೪೮]

"ಇದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯಿಲ್ಲ; ಬೇರೆ ಯಾರ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದು. ಯಾವ ರಂಧ್ರವೂ ಇಲ್ಲದ ಕರ್ಮಪರಿಪಾಕದ ಪಾತ್ರೆ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬೇಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದು ಬೇಯಿಸಿದವನನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ." ಇಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಕರ್ಮಗತಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತ್ವ ಬೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವಾಗ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗರ್ಪಿಸಿ, ತಾವು ಕರ್ಮಫಲದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು-ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಬಲವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ-ಈ ವಾಕ್ಯದ ರಹಸ್ಯವೇನು ? ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಬಂದಾಗ. ಆ ಸಮರ್ಪಣೀಯವಾದ ವಸ್ತು ಉತ್ತಮವಾದುದೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವುದೂ ಸಹಜ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿಯೇ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ, ಆ ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳೂ ಪವಿತ್ರವಾದುವೇ ಆಗಿರಬೇಕು - ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವುಂಟಾಗುವುದೂ ಸಹಜ. ಅಂದರೆ - ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಕರ್ಮಾರ್ಪಣಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ–ತನ್ನ ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳ ಪವಿತ್ರೀಕರಣ - ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರು

ಋಗ್ವೇದಾದಿಭಾಷ್ಯ ಭೂಮಿಕೆಯ ಉಪಾಸನಾಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ."ತನ್ನ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಅಂತಃಕರಣ-ಸರ್ವವನ್ನೂ ಸರ್ವತೋ ಭಾವೇನ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಬಿಡುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ." ಪೂರ್ಣತೃಪ್ತನೂ, ಪ್ರಾಪ್ತಸರ್ವಸ್ವನೂ ಆದ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಪಿಸುವುದೆಂದರೇನು ? ಋಗ್ವೇದದ ಉದ್ಗಾರ ಹೀಗಿದೆ :-

ಕಾ ತ ಉಪೇತಿರ್ಮನಸೋ ವರಾಯ ಭುವದಗ್ನೇಶಂತಮಾ ಕಾಮನೀಷಾ।

ಕೋ ವಾ ಯಜ್ಞೈಃ ಪರಿದಕ್ಷಂತ ಆಪ ಕೇನ ವಾ ತೇ ಮನಸಾದಾಶೇಮ॥

[ಋಗ್ವೇದಃ ೧.೭೬.೧]

"ಓ ಜ್ಯೋತಿಃಸ್ವರೂಪ! ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಬರುವ ಸಾಧನ ಯಾವುದಿದೆ ? ಯಾವ ಹಾರ್ದಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ : ಯಾರು ತಾನೇ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನಿನ್ನ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು ? ಯಾವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾವು ನಿನಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡೋಣ ?" ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಉತ್ತರವೂ ಅದೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿದೆ:-"ಓ ಜ್ಯೋತಿಃಸ್ವರೂಪ! ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಸುಖಮಯವಾದ ಉಪಾಸನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖಮಯವಾದ ಹಾರ್ದಿಕ ಕಾಮನೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಿಪ್ರದ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖಮಯನಾದ ಪುರುಷನೇ ತನ್ನ ಯಜ್ಞಗಳಿಂದ- ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ- ನಿನ್ನ ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಸುಖ ಮಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ಅರ್ಪಣ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ." **"ಯೋವೈ ಭೂಮಾತತ್ಸುಖಂ ನಾಲ್ಪೇಸುಖಮಸ್ತಿ"** [ಛಾಂದೋಗ್ಯ] "ಯಾವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದೋ ಅದೇ ಸುಖ, ಚಿಕ್ಕದರಲ್ಲಿ ಸುಖವಿಲ್ಲ."- ಎಂಬ ಉಪನಿಷದ್ವಾಕ್ಯ ನೆನಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ಬ್ರಹ್ಮ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಮಯವಾದುದೇ ಸುಖಮಯ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಉಪಾಸನೆ, ನಮ್ಮ ಕಾಮನೆ, ನಮ್ಮ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳು ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಸುಖಮಯ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಸ್ತಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ – ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಕರ್ಷ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಈಶ್ವರೀಯ ಬಲ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ - ಸದಾ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಸರ್ವ ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಧ್ಯೇಯವೂ ಆ ಈಶ್ವರನೇ ಎಂಬ ಭಾವನಾ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಬೆಳಕುಹೊಂದಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ-ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗಾಯಿತು. ಇದೇ ವೇದದ ಆಶಯ; ಇದೇ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇಲ್ಲಿ ಬೇರಾವ ಅವೈದಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ಆಸ್ತಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ, ಪಾಪವಾಸನೆ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ, ಚಿತ್ತದ ಕ್ಷೋಭ ನಾಶವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೀತಿ, ಕಳವಳ, ನಿರಾಶೆ-ಮೊದಲಾದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗಿ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜೀವನ

ಜೀವಿಸಲರ್ಹವಾದುದಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೂ ಸಹ, ನವೀನ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಹುಟ್ಟಿ, ಚಿತ್ತ ಶಾಂತವೂ, ಏಕಾಗ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಗಳು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದ ಫಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿರೀಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾತ್ ॥

[ಸಾಧನಪಾದ :– ಸೂತ್ರ. ೪೫]

"ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ."ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೇನೆಂದು ಹೇಳುವೆವಾದ ಕಾರಣ ಈಗದರ ವಿವೇಚನೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ - ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ – ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ವನ್ನುಳ್ಳ, ವಿಶೇಷ ಪ್ರಜ್ಞಾಯಂತವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ - ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂದರೆ – ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ದೃಢವಾದ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನಿರಿಸಿ. ಸಕಲ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಅವನ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಕರ್ತನು, ಪವಿತ್ರಾಂತಃಕರಣನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತದ ಕೊಳಕು ದೂರವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಬುದ್ಧಿವಿಕಾಸವಾಗಿ, ವಿಶೇಷ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು-**'ಸರ್ವಮೀಪ್ಸಿತಂ ಅವಿತಥಂ ಜಾನಾತಿ ದೇಶಾಂತರೇ, ಕಾಲಾಂತರೇ ಚ. ತತೋಽಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಯಥಾಭೂತಂ ಪ್ರಜಾನಾತೀತಿ.'** - ಎಂದರೆ – "ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಹೊಂದಿದವನು, ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ ಬೇರೆಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದುದನ್ನಿದ್ದಂತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ" – ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಸಿದ್ಧಿಯೇ ಸರಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭೂತಿಪಾದದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದ ಈ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಸ್ತಿಕಭಾವನೆಯಿಂದ ಸತ್ಕರ್ಮನಿರತರಾಗಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ ತಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ - ಈ ನಾಲ್ಕು ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದ ಅಂಗವೆಂದೇ ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಐದನೆಯ ಯಮವಾದ 'ಅಪರಿಗ್ರಹ'ಕ್ಕೂ ಐದನೆಯ ನಿಯಮವಾದ ಈ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಯಾವನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರ ಪ್ರೇಮದ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರವಾಗಿದೆಯೋ, ಆ ಮಹಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು 'ಪರಿಗ್ರಹ'ದತ್ತ ಕನಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಹರಿಬಿಡುವನೇ? ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ರೂಢ ವಾದಾಗಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಂತಿಸಾಧಕವಾದ 'ಅಪರಿಗ್ರಹ' ಆಚರಣೆಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ; ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ, ಅಪರಿಗ್ರಹಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದಾಗ ಬರೀ ಶಬ್ದಾಡಂಬರ ಮಾತ್ರವಾದೀತು. ಹೀಗೆ ಇವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕಗಳು.

೪. ಯಮನಿಯಮಾಭ್ಯಾಸ

ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಿಂದ ಓದಿರುವ ಪಾಠಕರಿಗೆ, ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ-ಈ ಹತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳ ಮಹತ್ವವೆಷ್ಟೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಈ ತತ್ವಸಮೂಹ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಾನವನ ಮಾನವತ್ವದ ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ, ಸಾಧಕರು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವು ಈಗ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ– ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಸತ್ಯ–ಈ ನಾಲ್ಕು ಯಮಗಳೂ ಇರುವುದು ಅಹಿಂಸಾ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ; ಮತ್ತು ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ-ಈ ನಾಲ್ಕು ನಿಯಮಗಳೂ ಇರುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ, ಹೀಗೆ, ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ, ಅಹಿಂಸಾ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ– ಇವೆರಡೇ ಸಾಧ್ಯತತ್ವಗಳಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅಹಿಂಸಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಸರ್ವಾತ್ಮೌಪಮ್ಯ ವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನದಿಂದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸದತ್ತ ಒಯ್ಯುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಸತ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದವರೆಗಿನ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಮಹತ್ವ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಯೋಗದರ್ಶನಕಾರರು ಹಾಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಐವೈದು ಯಮನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳು ತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುತಃ ಆ ಎಂಟು ಸಾಧನಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಅಹಿಂಸಾ—ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಗಳ ಸಾಧನೆಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಅಹಿಂಸಾ–ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಧನ ಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಸ್ವತಂತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚೇನು ? ಸ್ವತಃ ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಹತ್ತರವರ್ಣನೆ ಸ್ಫುಟವಾಗಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ :—

> ಸ ಮೃಜ್ಯಮಾನೋ ದಶಭಿಃ ಸುಕರ್ಮಭಿಃ ಪ್ರಮಧ್ಯಮಾಸುಮಾತೃಷು
>
> ಪ್ರಮೇಸಚಾ। ವ್ರತಾನಿ ಪಾನೋ ಅಮೃತಸ್ಯ ಚಾರುಣ ಉಭೇನೃ ಚಕ್ಷಾ
>
> ಅನುಪಶ್ಯತೇ ವಿಶೌ ॥ [ಋಗ್ವೇದ : ೯, ೯೭, ೨೩]

'ಮಾನವೀದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಪುರುಷನು, ವಿಜ್ಞಾನಾರ್ಥವಾಗಿ, ನಡುವಣ (ಎಂಟು) ಸಾಧನರೂಪವಾದ ಆಳತೆಕೋಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಹತ್ತು ಸುಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಪವಿತ್ರ ನಾಗುತ್ತಾ, ಶೋಭಾಮಯನಾದ ಅಮರದೇವನ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ – ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜನರನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ." ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ "ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾತೃಗಳು ಸತ್ಯ-ಅಸ್ತೇಯ–ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ- ಅಪರಿಗ್ರಹ - ಶೌಚ – ಸಂತೋಷ-ತಪಸ್ಸು-ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ-ಇವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿ ದರೂ ವೇದ ಅವುಗಳ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸದೆ, 'ದಶಸುಕರ್ಮ'ಗಳೆಂದು ಹೇಳಿ, ಅಹಿಂಸೆ-

ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಈಶ್ವರೀಯ ವ್ರತಗಳ ಪಾಲನೆಯಹಾಗುವುದೆಂದು ಸಾರಿ, ಈ ದಶತತ್ವಗಳ ಪಾಲಕನಲ್ಲಿ ಸಾಂಸಾರಿಕರ ಹಾಗೂ ಸಂಸಾರತ್ಯಾಗೀಪರಮಾರ್ಥಿಗಳ ನಿಜರೂಪವನ್ನರಿವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ–ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬೇರೊಂದೆಡೆ:–

ಧರ್ಮಾ ಭುವದ್ವೃಜನ್ಯಸ್ಯ ರಾಜಾ ಪ್ರ ರಶ್ಮಿಭಿರ್ದಶಭಿರ್ಭಾರಿ ಭೂಮ ॥

[ಋಗ್ವೇದ :- ೯. ೯೭. ೨೩.]

"ಪ್ರಕಾಶವಂತನಾದ ಮಾನವನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಧಾರಕನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ರಶ್ಮಿಗಳಿಂದ 'ಭೂಮ' ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡುತ್ತಾನೆ."-ಎಂದು ಇದರರ್ಥ. ವೈದಿಕಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ರಶ್ಮಿ-ಎಂದರೆ ಕಿರಣವೂ ಅಹುದು; ಹಗ್ಗವೂ ಅಹುದು. ಯಮ-ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೂ ಪರಮಾತ್ಮರೂಪೀ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ಜೀವನದಾಯಕ ಕಿರಣವೇ ಸರಿ. ನಮ್ಮನ್ನು ಉಚ್ಛೃಂಖಲರಾಗದಂತೆ ಧರ್ಮಸ್ತಂಭಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಒಂದೊಂದೂ ಹಗ್ಗವೂ ಅಹುದು. ಈ ರೀತಿ, ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ-ಇವು ವೈದಿಕಧರ್ಮದ ದಶಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಮನು ಮಹಾರಾಜನು ಹೇಳಿರುವ ಧರ್ಮದ ದಶಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಮೂಲತಃ ಇವೇ ಆಗಿವೆ :-

ಧೃತಿಃ ಕ್ಷಮಾ ದಮೋಽಸ್ತೇಯಂ ಶೌಚಮಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ ।
ಧೀರ್ವಿದ್ಯಾ ಸತ್ಯಮಕ್ರೋಧೋ ದಶಕಂ ಧರ್ಮಲಕ್ಷಣಂ ॥

[ಮನು :- ಅ-೬. ಶ್ಲೋ-೯೨]

ಮೇಲೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೂ,ವಸ್ತುತಃ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ. ಧೃತಿಃ = ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ, ಕ್ಷಮಾ = ಅಹಿಂಸಾ, ದಮಃ = ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಅಸ್ತೇಯ = ಅಸ್ತೇಯ, ಶೌಚ = ಶೌಚ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ = ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಧೀ = ಸಂತೋಷ, ವಿದ್ಯಾ = ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸತ್ಯ = ಸತ್ಯ, ಅಕ್ರೋಧ = ತಪಸ್ಸು. ವಿವೇಚಕರಿಗೆ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಈ ಹತ್ತು ಧರ್ಮತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವಾಗ ಬರುವ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಪತಂಜಲಿಗಳು ದಾರಿತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ:-

ವಿತರ್ಕಬಾಧನೇ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನಂ॥ [ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ-೩೩.]

"ಅಹಿಂಸಾ-ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಾಗ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ 'ವಿತರ್ಕ' ಎಂದರೆ, ವಿರುದ್ಧ ಭಾವನೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿದರೆ, ಅದನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು, ಪ್ರತಿ ಪಕ್ಷಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು." - ಎಂದು ಈ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥ. ವ್ಯಾಸರು ಈ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಭಾಷ್ಯ ಬರೆಯುತ್ತಾ, ಈ ರೀತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ:- "ಅಪಕಾರಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವೆನು; ಸುಳ್ಳನ್ನೂ ಹೇಳುವೆನು; ಅವನ ದ್ರವ್ಯವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆನು. ಅವನ ಹೆಂಡಿರನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುವೆನು ಅವನ ಪರಿಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಸ್ವಾಮಿಯಾಗುವೆನು - ಎಂಬೀರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಹಿಂಸೆ-ಮೊದಲಾದ ವಿತರ್ಕಗಳು ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಸಾಧಕನಾದವನು-ಘೋರ ಸಾಂಸಾರಿಕಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು, ಸರ್ವಭೂತಗಳಿಗೂ ಅಭಯವನ್ನಿತ್ತು ಯೋಗಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇಂತಹ ನಾನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಈ ವಿತರ್ಕಗಳನ್ನೇ ಮಾತ್ರ ಗ್ರಹಿಸುವವನಾದರೆ ನಾಯಿಗೆ ಸಮನಾದೇನು. ಬಿಟ್ಟುದನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನು ವಾಂತಿಮಾಡಿ, ಮರಳಿ ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ನಾಯಿಯಂತೆ - ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು." ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆಯಿಂದ, ವಿತರ್ಕಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಸಾಧನಾಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಬಲಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ :—

> **ವಿತರ್ಕಾ ಹಿಂಸಾದಯಃ ಕೃತಕಾರಿತಾನುಮೋದಿತಾ ಲೋಭಕ್ರೋಧ**
> **ಮೋಹ ಪೂರ್ವಕಾ ಮೃದುಮಧ್ಯಾಧಿಮಾತ್ರಾ ದುಃಖಾಜ್ಞಾನಾನಂತಫಲಾ**
> **ಇತಿಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನಂ ॥** [ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ-೩೪.]

"ಕೃತ, ಕಾರಿತ, ಅನುಮೋದಿತ ಎಂಬ, ಲೋಭದಿಂದ, ಕ್ರೋಧದಿಂದ, ಮೋಹದಿಂದ ಮಾಡಿದ, ಮೃದು, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣ - ಎಂಬ ಭೇದಗಳನ್ನುಳ್ಳ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನಂತ ಫಲವಾಗುಳ್ಳ ಹಿಂಸೆ-ಮೊದಲಾದುವು ವಿತರ್ಕಗಳು." ಸಾಧಕನಿಗೆ, ಸಾಧನಾಪಥಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ತಂದೊಡ್ಡಿ ಬಾಧಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ, ದೂರದಿಂದಲೇ ತ್ಯಜಿಸಲರ್ಹವಾದ ಹಿಂಸೆ, ಅಸತ್ಯ, ಸ್ತೇಯ, ಅಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಅಶೌಚ, ಅಸಂತೋಷ, ಅತಪ, ಅನಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ನಾಸ್ತಿಕತ್ವ – ಇವು ಹತ್ತು ವಿತರ್ಕಗಳು. ಈ ವಿತರ್ಕಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನೆಬೇಕು. ಎಂದರೆ - ಹಿಂಸಾದಿಗಳ ವಿಸ್ತಾರ ಮತ್ತು ಫಲಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟಕಲ್ಪನೆಯುಂಟಾದರೆ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜುಗುಪ್ಸೆ ಹುಟ್ಟಿ, ಸಾಧನಾಪಥ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗುವುದು. ವಿತರ್ಕಗಳ ಭಯಂಕರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವ್ಯಾಸರು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ :—

"ಈಗ ಹಿಂಸಾವಿತರ್ಕ, ತಾನು ಮಾಡಿದುದು, ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದುದು, ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದುದು - ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಗೆ ಹಿಂಸೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೂ ಕೂಡ ಪುನಃ ಲೋಭದಿಂದ ಮಾಡಿದುದು, ಕೋಪದಿಂದ ಮಾಡಿದುದು ಮತ್ತು ಮೋಹದಿಂದ ಮಾಡಿದುದು - ಎಂದು ಮೂರು ಬಗೆ. ಆ ಲೋಭ-ಕ್ರೋಧ - ಮೋಹಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುದರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಮೃದುವಾದುದು, ಮಧ್ಯಮವಾದುದು ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದುದು - ಎಂದು ಮೂರು ಮೂರು ವಿಧ. ಹೀಗೆ ಹಿಂಸೆ

ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ವಿಧವಾಯಿತು. ಮೃದು-ಮಧ್ಯಮ-ತೀಕ್ಷ್ಣಗಳೂ ಸಹ ಮೃದುಮೃದು, ತೀವ್ರಮೃದು, ಮೃದುಮಧ್ಯ, ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯ, ತೀವ್ರಮಧ್ಯ, ಮೃದುತೀವ್ರ, ಮಧ್ಯತೀವ್ರ ತೀವ್ರತೀವ್ರ— ಈ ರೀತಿ ಹಿಂಸೆ ಎಂಬತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ದೇಹ ಧಾರಿಗಳ ಭೇದವು ಅಸಂಖ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಯಮ, ವಿಕಲ್ಪ, ಸಮುಚ್ಚಯ ಭೇದ ದಿಂದ ಹಿಂಸೆಯೂ ಅಸಂಖ್ಯರೂಪ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇರೀತಿ, ಅಸತ್ಯ-ಮೊದಲಾದ ವಿತರ್ಕಗಳ ಬಗೆಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು."

ನಿಜವಾಗಿ, ಪಾತಕಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಅದರ ಫಲಕ್ಕೂ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಾಸರು ಮತ್ತೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ:—"ಆದಕಾರಣ, ಹಿಂಸೆ ಮೊದಲಾದ ಈ ವಿತರ್ಕಗಳು ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಫಲಗಳನ್ನುಳ್ಳವು-ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಒಂದು ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಬೀರೋಣ. ಹಿಂಸಕನು ಮೊದಲು ಕೊಲ್ಲಬೇಕಾದ ಪಶುವಿನ ಬಲವನ್ನು ಬಂಧನಾದಿಗಳಿಂದ ಅಪಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರ-ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಪ್ರಹಾರದಿಂದ ದುಃಖವೀಯುತ್ತಾನೆ. ಆಮೇಲೆ-ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ; ಪಶುವಿನ ಬಲಾಪಹಾರ ಮಾಡಿದು ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಾದಿ ಸಾಧನಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ದುಃಖವೀಯುವುದರಿಂದ, ಕ್ಲೇಶಮಯವಾದ ತಿರ್ಯಗ್ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕೊಳೆತ ಹೆಣದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿಯೂ ಹುಟ್ಟಿ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಹರಣಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಸಾಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಸಾಯಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೂ ಸಹ ದುಃಖವಿಪಾಕವು ಗೊತ್ತಾ ದಷ್ಟು ಕಾಲ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದೇ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ, ನರಳಿಕೊಂಡೇ ಜೀವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಾದಲ್ಲಿ, ಸುಖಪಡೆದರೂ ಅಲ್ಪಾಯುವಾಗುತ್ತಾನೆ." ಈ ಮಾತುಗಳು ಋಷಿವಾಕ್ಯಗಳಾದುದರಿಂದ, ಹೀಗೆಯೇ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕರು ಈ ಅನಂತ ಕಹಿ ಫಲಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಹಿಂಸಾದಿವಿತರ್ಕ. ಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಸತ್ಯ—ಮೊದಲಾದುವೂ ಇದೇರೀತಿ ಕಹಿ ಫಲವನ್ನುಳ್ಳವು. ಈ ಹತ್ತು ವಿತರ್ಕಗಳು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಪಾಪವಾಸನೆಯ ಅಲೆಗಳನ್ನೆಬ್ಬಿಸು ತ್ತಿರುವವರೆಗೆ, ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸದು. ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖವೂ ಲಭಿಸದು; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಖವೂ ಲಭಿಸದು. ಆದುದರಿಂದ, ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯ ಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು, ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಿಕಸಿತ ಮಾನವಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದ ಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ಯೋಗದ ಬೇರೆ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಜೀವನದ ಪರಮಪುರುಷಾರ್ಥ ವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆ-ಮೊದಲಾದ ವಿತರ್ಕಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ಯಮನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಕು. ಯಮ — ನಿಯಮಗಳ ಆಚರಣೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣ ದಲ್ಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ ಸಾಧಕರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕೇವಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಯಮಗಳ ಕಡೆಯಿಂದ ವಿರಕ್ತರಾಗಬಾರದು ಮನುವು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:—

ಯಮಾನ್ ಸೇವೇತ ಸತತಂ ನ ನಿಯಮಾನ್ ಕೇವಲಾನ್ ಬುಧಃ ।
ಯಮಾನ್ಪತತ್ಯಕುರ್ವಾಣೋ ನಿಯಮಾನ್ ಕೇವಲಾನ್ ಭಜನ್॥

[ಮನು: ೨. ४.]

"ವಿದ್ವಾಂಸನು ಯಮಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ–ಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ಕೇವಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವನು ಪತಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ." ಬಾಹ್ಯದೃಷ್ಟಿಗೆ ಈ ಆದೇಶದ ಮಹತ್ವ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನು ಹೇಳುವ 'ಪತನ' ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು. ಆದರೆ - ಮಾನವ ಜಾತಿ ಇಂದು ಅಂತಹ ಪತನವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ. ಆಭ್ಯಂತರ ಶೌಚವಿಲ್ಲದ ಅಹಿಂಸಾಪಾಲನೆ ಅಸಂಭವ; ಆದರೆ – ಅಹಿಂಸೆಯಿಲ್ಲದ ಶೌಚ – ಕೇವಲ ಆಡಂಬರ. ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದ ಸತ್ಯಾಚರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ-ಸತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷ ಕೇವಲ ಆಡಂಬರ; ತಪಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಅಸ್ತೇಯಂಪಾಲನೆಯಾಗಲಾರದು; ಆದರೆ – ಅಸ್ತೇಯವಿಲ್ಲದ ತಪಸ್ಸು ಕೇವಲ ಆಡಂಬರ; ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ – ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಕೇವಲ ಆಡಂಬರ. ಹಾಗೆಯೇ – ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವಿಲ್ಲದೆ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಸ್ವಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ - ಅಪರಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದ ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ ಕೇವಲ ಆಡಂಬರ. ಧರ್ಮದ ಅಭಾವಕ್ಕಿಂತ, ಧರ್ಮದ ಆಡಂಬರ ಮಹಾಘಾತಕವಾದುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಆಡಂಬರವನ್ನೇ ಮನು ''ಪತನ''ವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಕರು - ಇಂತಹ ಪತನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಬಾರದು. ಅಂದರೆ – ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ಯಮ. ಶರೀರವಿಲ್ಲದ ಆತ್ಮನಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ; ಅನುಭವಾತೀತ; ಮತ್ತು ಯಮವಿಲ್ಲದ ನಿಯಮ ಆತ್ಮನಿಲ್ಲದ ಶರೀರದಂತೆ ನಿರ್ಜೀವ: ನಿರುಪಯೋಗ- ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿತು, ಆತ್ಮ-ದೇಹ ಎರಡನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನವನ್ನು ವಿಕಾಸಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಮ – ನಿಯಮಯುಕ್ತವಾದ ದಶಲಕ್ಷಣವನ್ನುಳ್ಳ ಧರ್ಮವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ಧರ್ಮ. ಆದಕಾರಣ, ಯಮ – ನಿಯಮಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ತೃತೀಯ ಅಧ್ಯಾಯ

೧. ಆಸನಗಳ ಸ್ವರೂಪ

ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪರಿಚಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾಯಿತು. ಮಾನವ ಧರ್ಮದ ಹತ್ತು ಆ ಅನಿವಾರ್ಯ ತತ್ವಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ, ಮಾನವತ್ವದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ. ಮೂರನೆಯ ಯೋಗಾಂಗ "ಆಸನ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಆಸನವೆಂದರೇನು? ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:-

"ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಂ" [ಸಾಧನಪಾದ-೪೬]

ತಾತ್ಪರ್ಯ-"ನಿಶ್ಚಲವೂ, ಸುಖಕರವೂ ಆದುದು ಆಸನ." ಹಾಗೆಂದರೆ-ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ, ನೋವೂ ಆಗದಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿರಿಸುವುದೇ ಆಸನ. ಎಂದಿದರ ಭಾವನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದತ್ತ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ನಾವು ನೋಡಬಹುದು – ಒಂದನೆಯದಾಗಿ – ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಾದಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ - ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಯೂ, ರೋಗರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಲೌಕಿಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಯವರಿಗೂ ಆಸನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮತಃ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡೋಣ. ಸಮಾಧಿಪಾದದಲ್ಲಿ, ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಒಂಬತ್ತು ಚಿತ್ತವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ:—

> ವ್ಯಾಧಿಸ್ತ್ಯಾನಸಂಶಯಪ್ರಮಾದಾಲಸ್ಯಾವಿರತಿಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನಾಲಬ್ಧ—
> ಭೂಮಿಕತ್ವಾನವಸ್ಥಿತತ್ವಾನಿ ಚಿತ್ತವಿಕ್ಷೇಪಾಸ್ತೇऽಂತರಾಯಾಃ ॥

[ಸಮಾಧಿಪಾದ, ಸೂತ್ರ-೩೦]

ಎಂದರೆ, ವ್ಯಾಧಿ, ಚಿತ್ತದನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ. ಸಂಶಯ, ಉಪಾದೇಯ ಭಾವ ಶೂನ್ಯತೆ, ಆಲಸ್ಯ, ವಿಷಯಲಾಲಸೆ, ವಿಪರೀತಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಧಿಯ ಅಸಿದ್ಧಿ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯ-ಇವು ಚಿತ್ತವಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಅಥವಾ ಅಂತರಾಯಗಳು." ಇವನ್ನೇ ಯೋಗಮಲಗಳು, ಯೋಗ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಗಳು - ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ವಿಘ್ನಗಳು. ಇವು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ. ಈ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ "ವ್ಯಾಧಿ" ಬಹುಶಃ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳಿಗೂ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಕಾರಣ

ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಧಿ-ಎಂದರೇನು? ವ್ಯಾಸರು-"ವ್ಯಾಧಿಃ ಧಾತುರಸಕರಣ ವೈಷಮ್ಯಂ" -ಎಂದರೆ - "ಧಾತುಗಳ, ರಸಗಳ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವೈಷಮ್ಯ-ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು - ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆಯೇ ವ್ಯಾಧಿ"-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ, ವ್ಯಾಧಿಯು ಉದ್ಭವಿಸದಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಾತ್ರವು ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಪಾಠಕರು ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಓದಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆಸನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿ, ಶಾರೀರಿಕದಾರ್ಢ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರೋಗತೆಗೆ ಸಾಧನವಾಗುವುದರಿಂದ, ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರೂ ಸಹ ಆಸನಗಳತ್ತ ಗೌರವಮಯವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡಬೇಕು. ಸ್ವತಃ ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದ ಪ್ರಕಾಶಸ್ತಂಭವಾಗಿರುವ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಕರ್ತಾರರಾದ ಪತಂಜಲಿಗಳೇ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಸನ'ವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನೇ ಜೀವನಾದರ್ಶವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಸ್ವಸ್ಥಶರೀರವಿಲ್ಲದೆ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಸಾಧನೆಯೂ ಅಸಂಭವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಯೋಗಸಾಧಕರಿಗೂ ಆಸನ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ-ವಿಕ್ಷೇಪಗಳೊಂದಿಗೇ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಇನ್ನೂ ಐದು ಬಾಧಕಗಳನ್ನೆಣಿಸುತ್ತಾರೆ:-

ದುಃಖದೌರ್ಮನಸ್ಯಾಂಗಮೇಜಯತ್ವಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಾವಿಕ್ಷೇಪ ಸಹಭುವಃ॥
[ಸಮಾಧಿಪಾದ ಸೂತ್ರ-೩೧]

"ದುಃಖ, ಚಿತ್ತಕ್ಷೋಭ, ಅಂಗಚಲನ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಃಶ್ವಾಸ- ಈ ಐದು ವಿಕ್ಷೇಪದ ಜೊತೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತಹವು." ಎನ್ನುವುದೇ ಈ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಗಚಲನ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಃಶ್ವಾಸ- ಈ ಮೂರೂ ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಘ್ನಗಳಾಗಿವೆ. ಮೊದಲಿನೆರಡು ಮಾನಸಿಕವಾದರೂ ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ, ಮುಖ್ಯತಃ ವ್ಯಾಧಿ, ಅಂಗಮೇಜಯತ್ವ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಃಶ್ವಾಸಗಳು- ಈ ಯೋಗದ ಅಂತರಾಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನ್ಯವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ದೂರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧಾರಣತಃ ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ದೃಢವೂ ಆದ ಶರೀರ ಆವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ - ಅನಾರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ, ದುರ್ಬಲವೂ ಆದ ಶರೀರ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಾರದು; ಈ ರೀತಿಯ ಅನಿಶ್ಚಲತೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಕ್ಕೆ - ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ - ಯೋಗದ ಬೇರೆ ಸೋಪಾನಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದಕ್ಕೆ, ಎಂದಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಾರದು. ಪತಂಜಲಿಗಳೇ ಸ್ವತಃ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:—

ತತೋ ದ್ವಂದ್ವಾನಭಿಘಾತಃ॥ [ಸಾಧಕಪಾದ ಸೂತ್ರ-೪೮]

"ಆಸನಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಅಭಿಘಾತದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು " ಆಸನಪಾಕಿತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಬಂದರೆ-ಆಸನ ಸಿದ್ಧಿಯಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮೂರು

ಘಂಟೆ, ಮೂವತ್ತಾರು ನಿಮಿಷ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಕಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಆಸನಸಿದ್ಧಿ ಲಭಿಸಿತೆನ್ನಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಸನಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ಶೀತ-ಉಷ್ಣ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಾಧನೆಗೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶರೀರದಾರ್ಢ್ಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಲೌಕಿಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಈ ಆಸನಗಳಿಗಿರುವ ಮಹತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾದುದಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಲೌಕಿಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಆಸನಗಳ ಮಹತ್ವ ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಶರೀರದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನೂ, ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಹೊಂದಿ, ಸುಖಮಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಯಸುವ ಲೌಕಿಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ೮೪ ಬಗೆಯ ಆಸನಗಳಿವೆ.—ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರು ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಕೂಡ, ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ 'ರಾಜಯೋಗ' ದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗಿಲ್ಲ. ಅವರ ಉದ್ದೇಶ್ಯಸಾಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಹಲವಾರು ಆಸನಗಳೇ ಸಾಕು.

೨. ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳು

ಈಗ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನಾವು ಮುಖ್ಯಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅವುಗಳ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಫಲಗಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪಾಠಕರು, ಧ್ಯಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಓದಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಆರೋಗ ದೃಢಕಾಯರೂ, ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಆಗಿ, ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ - ೧. ಪದ್ಮಾಸನ

ಕ್ರಮ:— ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆಯೂ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆಯೂ, ಅವುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನಾಭಿಯ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಅಂಗೈ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿಡಿರಿ.

ಲಾಭಗಳು :— ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿ, ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗತಿಯು ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನಡೆದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ, ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಡ್ಡೀಯಾನ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ- ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಗಳನ್ನೂ, ಧ್ಯಾನ-ಮೊದಲಾದುವನ್ನೂ ಸುಗಮತೆಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ–೨. ಸಿದ್ಧಾಸನ.

ಕ್ರಮ:– ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿ ತಗುಲಿಸಿ, ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ನಾಭಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಇಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ನಡುವೆಯೂ, ಎಡಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ನಡುವೆಯೂ ತೂರಿಸಿಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸದೆ, ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು, ತರ್ಜನಿ [ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಪಕ್ಕದ ಬೆಟ್ಟು] ಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು, ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕೊರಳು ಮತ್ತು ತಲೆ– ಒಂದೇ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.

ಲಾಭಗಳು:-ಪದ್ಮಾಸನದ ಸಕಲ ಲಾಭಗಳೊಂದಿಗೆ,ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ–ಈ ಮೊದಲಾದ ಲಾಭಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಉಜ್ಜಾಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮೊದ ಲಾದುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೩. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ.

ಕ್ರಮ:— ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈಗಳ ಆಧಾರವಿತ್ತು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. [ಅವಧಿ:– ೫ರಿಂದ ೧೫ ಮಿಮಿಷ.]

ಲಾಭಗಳು:- ಈ ಆಸನದಿಂದ ವೀರ್ಯದೋಷಗಳೂ, ರಕ್ತದೋಷಗಳೂ, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಉದರ ವಿಕಾರಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಯೌವನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು, ನರನಾಡಿ ಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೪. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ.

ಕ್ರಮ:- ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ, ಮಲಗಿರಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ನೆತ್ತಿ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎದೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. [ಅವಧಿ:-೧ರಿಂದ ೫ ನಿಮಿಷ.]

ಲಾಭಗಳು:-ಕುತ್ತಿಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಂಠದ ನರನಾಡಿಗಳ ವಿಕಾರಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೫. ಶೀರ್ಷಾಸನ.

ಕ್ರಮ:-ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುವಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ, ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿರಿ. ಅದರಮೇಲೆ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನಿಡಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ, ಪಾದಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಎದೆಗೂ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳಿಗೂ ಒತ್ತಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ, ಅತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಅವು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ, ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದುಗಡೆಗಿರಲಿ. ಮೊದಲು ಗೋಡೆಗೊರಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅವಧಿ:- ೩ರಿಂದ ೧೦ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಪ್ರಾಯಶಃ ಶರೀರದ ಸರ್ವರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಪ್ರಮೇಹ. ಸ್ವಪ್ನದೋಷ. ರಕ್ತವಿಕಾರ, ನೇತ್ರವಿಕಾರ, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು. ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವುದು. ಮೂಳೆರೋಗ, ಅತಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಸರ್ವಥಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಕೊರಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿಯೂ, ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಿವಿ ಸೋರುವವರು ಮಾಡಲೇಬಾರದು.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೬. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ಕ್ರಮ:- ಮೊದಲು ಪೃಷ್ಠಗಳಿಗೆ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ, ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೂರಿರಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಅವಧಿ:- ೧ರಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:-ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕಂಠದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿ, ಕೈಗಳು, ಎದೆ-ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೭. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ-೧.

ಕ್ರಮ:- ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿಸಿರಿ. ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿಡಿರಿ.

ಅವಧಿ:- ೧ರಿಂದ ೫ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:— ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸರ್ವಭಾಗಗಳನ್ನೂ ದೃಢವೂ, ಶುದ್ಧವೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ನಾಭಿ ಹೊರಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಿಂದ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ, ವಾಯುವನ್ನೂ ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ:-೮. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ- ೨.

ಕ್ರಮ:- ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ ಒಂದರಂತೆಯೇ. ಆದರೆ, ಮೊಳಕೈಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಾಭ:- ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ ಒಂದರಂತೆಯೇ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೯. ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ.

ಕ್ರಮ:- ಕಾಲುಗಳ ತಳಭಾಗಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠಗಳಡಿಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡತೋಳನ್ನೂ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲತೋಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ದಿಂಬಿನಂತೆ ತಲೆಯ ಕೆಳಗಿಡಿರಿ.

ಅವಧಿ:-೧ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ತೊಡೆಗಳ ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ-ಇವುಗಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೧೦. ಹಲಾಸನ

ಕ್ರಮ:-ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಿರಿ. ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಮುಂಡವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕಿರಲಿ.

ಅವಧಿ:— ೧೦ರಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಜಠರ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮ – ಮೊದಲಾದುವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನತಂತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೧೧. ಶಲಭಾಸನ

ಕ್ರಮ:-ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿಸಿಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ, ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರಬಿಟ್ಟು ,ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಆ ಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಐದು ಸಲ ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ, ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ.

ಅವಧಿ:- ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು: - ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ತೊಡೆಗಳ ದೃಢತೆ, ಉದರದೋಷಗಳ ಪರಿಹಾರ ಸೊಂಟ ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ - ೧೨. ಭುಜಂಗಾಸನ. [ಮೂರು ವಿಧ]

ಕ್ರಮ :- ಎದೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳ ಹಂಜಗಳನ್ನೂ ಹೆಗಲುಗಳ ಬಳಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿಡಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ೩ರಿಂದ ೫ ಸಾರಿಯ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಅವಧಿ :- ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು :- ಎದೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದರ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ - ೧೩. ಧನುರಾಸನ. [ಎರಡು ಬಗೆ]

ಕ್ರಮ :- ಎದೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಅವಧಿ :- ೧೦ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು :- ಎದೆ, ಹೃದಯ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಮಸ್ತ

ಭಾಗಗಳೂ ನೀರೋಗವೂ, ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತನಾಡಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ – ೧೪. ಹಸ್ತಪಾದೋತ್ತಾನಾಸನ.

ಕ್ರಮ:- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳು, ಎದೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ತಲೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಸೋಕಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ಸಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಅವಧಿ :– ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಹೊಟ್ಟೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಸರ್ವರೋಗಗಳೂ ನಿವಾರಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಕಾಲುಗಳು – ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೧೫. ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ.

ಕ್ರಮ:- ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಅದೇ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿ. ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಆ ಕೈಯಿನ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ೫-೫ ಸಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಅವಧಿ:– ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೊಂಟದ ಬೇನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ – ೧೬. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ.

ಕ್ರಮ:- ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು, ಕಾಲುಗಳ ಸಂದಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನೂರಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವನ್ನೂ ಎತ್ತಿರಿ.

ಅವಧಿ:– ೧ ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಹೃದಯ, ಭುಜಗಳು, ಕೈಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ – ೧೭. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ.

ಕ್ರಮ :- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಅದರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಾ ಮತ್ತು ಅಂಡಕೋಶಗಳ ನಡುವಣ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿರಿ. ಬಲಪಾದದ ತಳವನ್ನು ಎಡಮಂಡಿಗೆ ತಗುಲಿಸಿರಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ. ಎದೆ ಮತ್ತು ಕೊರಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ.

• ಅವಧಿ :– ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಉದರರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಪಾದಗಳು, ಕೊರಳು. ಪಕ್ಕೆ, ಎದೆ, ಸೊಂಟ, ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲಾ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ರೋಗರಹಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ–೧೮. ಪೂರ್ಣಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ.

ಕ್ರಮ:- ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಗುದಾಂಡಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆಯಿಡಬೇಕಾದ ಪಾದವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಗಲುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ ಹಾಕುವುದೊಳಿತು.

ಅವಧಿ :– ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನದ ಲಾಭಗಳು ಸಿಕ್ಕುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಮವಾತ, ಪರಿಣಾಮಶೂಲೆ, ಕರುಳುಗಳ ಅಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದುವು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೧೯. ಚಕ್ರಾಸನ.

ಕ್ರಮ:- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಸೊಂಟದ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ದು, ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಅನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸುತ್ತಾ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ.

ಅವಧಿ :– ೧ ರಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷ,

ಲಾಭಗಳು :– ಸೊಂಟನೋವೂ, ಉದರರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸೊಂಟ ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ - ೨೦. ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ.

ಕ್ರಮ :- ತಲೆಯನ್ನೂ, ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೂರಿ, ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ, ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಪಾದಗಳಿಂದ ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ.

ಅವಧಿ :- ೧ ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು :- ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದರರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಹಗುರವೂ, ಚುರುಕೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ-ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೨೧. ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ-೧.

ಕ್ರಮ :- ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಷಿಗೆಯು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ದು, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದನ್ನಿಡಿರಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ಸೊಂಟವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಅವಧಿ :- ೧ ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಹೊಟ್ಟೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತೊಡೆಗಳೂ, ಮಂಡಿಗಳೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ - ೨.

ಕ್ರಮ :- ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ ಒಂದರಂತೆಯೇ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೂ ಮಡಿಸಿ, ತಲೆ, ಒಂದನ್ನೊಂದು ದಾಟಿದ ಎರಡು ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಬ್ಬಿಸಿ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು.

ಅವಧಿ :- ೧ ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು :- ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ ಒಂದರಂತೆಯೇ. ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ - ೨೨ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರಾಸನ.

ಕ್ರಮ :- ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಎರಡು ಅಡಿ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನೂರಿ ರುಂಡ - ಮುಂಡಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಆಮೇಲೆ, ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಿ ತಂದು, ಅದೇ ಪಾರ್ಶ್ವದ ನೆಲಕ್ಕೂರಿದ

ಕೈಗೆ ಭುಜದ ಬಳಿ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ಅನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು, ಅದೇ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಅದೇ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹೆಣೆದು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಅವಧಿ :– ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು:- ಕೈಗಳೂ, ಕಾಲುಗಳೂ ಬಲಿಷ್ಠವೂ, ದೃಢವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ - ೨೩. ಮಯೂರಾಸನ.

ಕ್ರಮ :– ಎರಡು ಕೈಗಳ ಪಂಜಗಳೂ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟು, ನೆಲಕ್ಕೂರಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಿಗೂ ಒತ್ತಿ ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ನೀಡಿ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ, ತಲೆ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಸಮರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮುಗ್ಗರಿಸದಂತೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಒಯ್ಯಬಹುದು.

ಅವಧಿ :- ೧ ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು :- ಉದರವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಪಿಚಕಾರಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲುಳಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಮ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ವಾತನಾಡಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ – ೨೪. ಹನುಮದಾಸನ.

ಕ್ರಮ :- ಮೊದಲು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ, ಒಂದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಸರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿರಿ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೀಳವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು. ಮಂಡಿ ನೆಲವನ್ನು ಸೋಕಲಿ. ಮುಂದಿನ ಕಾಲೂ ನೀಳವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು, ತೊಡೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆಲದ ಕಡೆ ಬರಲಿ. ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಕೈಯನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೂ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ನೀಡಿರಿ. ತಲೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದು. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕಿರಲಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಯೂ ಮಾಡಿರಿ. ೫೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡದಿರಲಿ.

ಅವಧಿ :- ೧ ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ.

ಲಾಭಗಳು :- ಸೊಂಟದ ಕೀಲೂ, ತೊಡೆಗಳ ಕೀಲುಗಳು, ನರಗಳೂ ದೃಢವೂ, ಪುಷ್ಟವೂ ವಶೀಭೂತವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೊಂಟದ ನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಠಕರು ಆಸನಗಳಿರುವುದು ಇಷ್ಟೇ-ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಉದ್ದೇಶ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಹದವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟು ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಸಾಕಾದೀತು.

೩. ಮುದ್ರೆಗಳು

ಯೌಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಶಾರೀರಿಕದಾರ್ಢ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ತದ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮುದ್ರೆಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯ ಬಯಸುವ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗ ಲೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ್ಯದಿಂದ, ಮುಖ್ಯವಾದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ :–

೧. **ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ** :- ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ – ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನಾಲಿಗೆಯ ಉದ್ದವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮೂರು ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

೧. **ಛೇದನ** :- ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಪೊರೆಯಂತಿರುವ ಒಂದು ನಾಡಿಯು ನಾಲಿಗೆ ಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಿಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ನಾಡಿಯನ್ನು ಚೂಪಾದ ಸ್ಫಟಿಕದ ತುಂಡಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಛೇದಿಸಿ, ಲವಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸವರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಹಲಕಾಲದಲ್ಲೇ ನಾಡಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಛೇದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ನಾಲಿಗೆ ಬಂಧರಹಿತವಾಗಿ, ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರಾಸಾಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಛೇದನ ವಿಧಿ ಸಾಧಾರಣತಃ ಬೇಡವೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

೨. **ಚಾಲನ** :- ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿಯಿಂದಾಗಲೀ, ತೆಳುವಾದ ವಸ್ತ್ರ ದಿಂದಾಗಲೀ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲ ಡೆಯೂ ಎಳೆಯುವುದು ಚಾಲನ.

೩. **ದೋಹನ** :- ನಾಲಗೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಹಾಲು ಕರೆಯುವ ಹಾಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎಳೆಯುವುದೇ ದೋಹನ.

ಈ ಮೂರು ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡ ಬೇಕಾದುದು. ಈ ಸಾಧನಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನಾಲಗೆ ನಾಸಿಕಾಗ್ರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿತೆನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಮುದ್ರಾಸಾಧನೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಗಳು ವಶೀಭೂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. **ಮಹಾಮುದ್ರೆ:-** ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೂಲದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥೇಂದ್ರಿಯದ ನಡುವಣ ಕೇಂದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನೆಳೆಯುತ್ತಾ ಆ ಮೇಲೆ ಮಲದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ, ಕೊರಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಕಂಠಕೂಪಕ್ಕೊತ್ತಿ, ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಬಲಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಕುಂಭಕ ವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವಾಗ, ಪೂರಕ ಮಾಡಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊದಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಸ್ತಕವನ್ನೆತ್ತಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯವನ್ನೂ, ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ-ಮೊದಲಾದ ಉದರ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಪ್ರಮೇಹವು ನಾಶವಾಗುವುದು. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಜಾಗ್ರತವಾಗುವುದು.

೩. **ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರೆ:-** ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು ಯೋನಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ಕುದುರೆಯಂತೆ ಬಾರಿ-ಬಾರಿ ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸುವುದು.

ಇದು ಪ್ರಾಣದ ಉತ್ಥಾನ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ-ಇವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ವೀರ್ಯವಾಹಕ ಸ್ನಾಯು ಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

೪. **ಶಕ್ತಿಚಾಲಿನೀ ಮುದ್ರೆ:-** ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿರು, ಅಂಗೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೂರಿ. ೨೦-೨೫ ಸಾರಿ ಪಿರ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಗುದೋಪಸ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆ ಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಾಗಲೀ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಪೂರಕಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಕೊರಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ನಾಲ್ಕಂಗುಲವಿರುವಂತೆ ಕಂಠಕೂಪಕ್ಕೊತ್ತಿ ಕುಂಭಕಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಹ್ಯಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸುತ್ತಲೂ, ವಿಕಾಸಿಸುತ್ತಲೂ, ಇರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರಕ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದಲೂ, ಒಂದರಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೂ ರೇಚಕಮಾಡಿ, ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದು ಸರ್ವರೋಗನಿವಾರಕವೂ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಬಹು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವುದು.

೫. **ಯೋನಿಮುದ್ರೆ:-** ಸಿದ್ಧಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು, ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನೂ, ತರ್ಜನಿಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ಹೊರಚಾಚಿ, ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೆಳೆದು ಅಧೋಗತವಾದ ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಣವಜಪವಮಾಡುತ್ತಾ ಅದರ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿದ ವಾಯುವು ಕುಂಡಲಿಯನ್ನೆಚ್ಚರಿಸಿ, ಚಕ್ರಗಳನ್ನು* ಭೇದಿಸಿ ಸಹಸ್ರದಳಪದ್ಮಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ, ಇದರಿಂದ ಅಂತರ್ಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. **ಯೋಗಮುದ್ರೆ:-** ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಕೋಚದೊಂದಿಗೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರಕಮಾಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಂಠಕೂಪಕ್ಕೊತ್ತಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಕ್ಕಟ್ಟಿ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗೈಯಿನ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈಯಿನ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಂಭಕಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದು ಉದರರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗೃತಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭. **ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ:-**ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಬೇಕು.

೮. **ತಡಾಗೀಮುದ್ರೆ:-** ಕೆರೆಗೆ ನೀರು ತುಂಬುವಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಡಿಲವಾಗಿ, ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕಮಾಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂದಿಸಿ, ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕುಂಭಕಮಾಡುತ್ತಾ, ಆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಲುಗಾಡುವಂತೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸರ್ವ ಉದರರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೯. **ವಿಪರೀತಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ:-**ಮೊದಲು ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಕೋಚನ ಹಾಗೂ ಉಡ್ಡೀಯಾನಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

---

* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ.

ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿ ಬಲಯುತವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ ಸ್ಥಿರವೂ, ಶಾಂತವೂ ಆಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು-ಮೊದಲಾದುವು ದೂರವಾಗುವುವು. ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕಫವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗುವುದು.

೪. ಬಂಧಗಳು

೧. ಮೂಲಬಂಧ:- ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮಲದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ, ಗುದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಅಧೋಗತವಾದ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಯಬೇಕು. ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಈ ಬಂಧವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಅಪಾನವಾಯು ಮೇಲೇರಿ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ದೀಪ್ತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಗತವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಈ ಬಂಧ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.

೨. ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ:- ಎರಡು ಅಂಗಾಲುಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಕುಳಿತು, ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಎಂಟಂಗುಲ ಉದರ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯೊಂದಿಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬದಲು ಒಂದು ಹಳ್ಳ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆಯೂ ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಣ-ವೀರ್ಯಗಳ ಊರ್ಧ್ವಗತಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿನಾಶ ಕ್ಷುಧಾವೃದ್ಧಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ದಾರ್ಢ್ಯ-ಇವು ಈ ಬಂಧದ ಫಲಗಳು.

೩. ಜಾಲಂಧರಬಂಧ:- ಕೊರಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಗದ್ದವು ಹೃದಯದಿಂದ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕಂಗುಲ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಕಂಠಕೂಪಕೊತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಈ ಬಂಧವು ಕಂಠಸ್ಥಾನದ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಧ್ವನಿಯು ಸುಸ್ವರವೂ, ಮಧುರವೂ, ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆಗುವುದು. ಕಂಠ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಇಡಾ-ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.

೪. ಮಹಾಬಂಧ:- ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಾ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನಿಟ್ಟು, ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು

ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಾಗಲೀ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಪೂರಕವಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಮೂಲದ್ವಾರದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆದು ಮೂಲಬಂಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಧ್ಯನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಪೂರಕಮಾಡಿದ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣದ ಊರ್ಧ್ವಗಮನ, ವೀರ್ಯಶುದ್ಧಿ, ಇಡಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳ * ಸಂಗಮ, ಬಲವೃದ್ಧಿ - ಮೊದಲಾದುವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

೫. ಮಹಾವೇಧಬಂಧ:- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಹಾಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನೂ ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೂರಿ,ಶರೀರವನ್ನು ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಪಿರ್‍ರೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಪ್ರಾಣವು ಇಡಾ-ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನೆಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ-ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಮಹಾಬಂಧ ವಿಧಿಯಂತೆಯೇ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

೫. ವಿಶಿಷ್ಟಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಇದುವರೆಗೆ ವರ್ಣಿಸಿರುವ ಆಸನಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಯೌಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಮಹತ್ವಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲ್ಲವಾದರೂ, ಶರೀರ ಸಾಧನಾಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಹಾ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸುವುದೂ ಆವಶ್ಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಪಾಠಕರ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ :-

೧. ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಕ್ರಿಯೆ:- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು,ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಭಾರಬಿಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹತ್ತಿಸಬೇಕು.

* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೋಡಿರಿ.

ಮೊದಮೊದಲು ಗೋಡೆಗೊರಗಿ ಬೇಕಾದರೂ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಇದು ನೌಳೀಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨. **ನೌಳೀಕ್ರಿಯೆ**:-ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರ ಬಿಡಬೇಕು, ಅನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳಿಗೊತ್ತಿ, ಭಾರಬಿಟ್ಟು, ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ನಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಇವು ತೆಳುವಾಗಿ ಹೊರಡ ಹತ್ತಿದ ಮೇಲೆ ಬಲತೊಡೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದೊತ್ತಿ. ಬಲನಳಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು. ಎಡನಳಿಗೆಯನ್ನು ಅದುಮಬೇಕು. ಇದೇ ದಕ್ಷಿಣನೌಳಿ; ಅನಂತರ. ಎಡತೊಡೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದೊತ್ತಿ, ಎಡನಳಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು, ಬಲನಳಿಗೆಯನ್ನು ಅದುಮಬೇಕು. ಇದೇ ವಾಮನೌಳಿ. ದಕ್ಷಿಣನೌಳಿ-ವಾಮನೌಳಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಓಡಾಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. [ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ]

ಇದು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು: ಕಠಿಣವೂ ಅಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ಬಳಿಕ, ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಆಮ, ವಾತ. ಉದರ ಕಾಠಿಣ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಣಿ ಮೊದಲಾದ ಸರ್ವ ಉದರ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫದೋಷ ಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಪಥ್ಯದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದು, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿ ನಲ್ಲೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುವುದು. ಇದು ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಹಾ ಸಹಾಯಕ.

೩. **ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆ** :- ಎಂಟಂಗುಲ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದೀದ ಒಂದಂಗುಲ ಸುತ್ತಳತೆಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಮರದ ಕೊಳವೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಸೇರು ಅಥವಾ ಸವಾಸೇರು ಅಥವಾ ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟು ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಆ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮರದ ಕೊಳವೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ವ್ಯಾಸಲೀನನ್ನಾಗಲೀ ಸವರಿ, ನಾಲ್ಕಂಗುಲದಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಮಲ ದ್ವಾರದಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕಂಗುಲ. ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಅನಂತರ ಬಲ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಟ್ಟನೆ ನೌಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನೀರು ಕೂಡಲೇ ಕರುಳುಗಳಿಗೇರಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೌಳಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡುವುದು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಲವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಕೊಳವೆಯ ಬಾಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ, ನೌಳಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಬಾಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಪುನಃ ನೌಳಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಮಲವೇಗ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಮೂರು ಸಾರಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಬಾಗಿದಲ್ಲಿ, ನೀರು ಮತ್ತೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನುಗ್ಗುವುದು. ನೀರು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಾಗಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರ ಹೇಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ.

ನೀರು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವಾಗಲೇ ನೌಳಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ, ಕರುಳುಗಳ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಶ್ಮಲ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀರು ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಸುಕುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಆದರೆ-ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಭ್ಯಾಸಬೇಕು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ, ಕೊಳವೆಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೌಳಿ ಮಾಡಿ, ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ನೀರನ್ನೆಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳು ಪೂರ್ಣತಃ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಉದರವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕುರು, ತುರಿಕಜ್ಜಿ, ಹುಣ್ಣು – ಮೊದಲಾದುವು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮುಖವೂ, ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವೂ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಜಲೋದರ–ಮೊದಲಾದುವಕ್ಕೂ ಸಹ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ನೇತಿಕ್ರಿಯೆ:-ಹುರಿಯದಾರದ ೨೭ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗೇಣಿನಷ್ಟನ್ನು ಹೊಸೆದು, ಉಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಹೊಸೆಯದೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಸೆದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೇಣವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸವರಬೇಕು. ಅದು ಒಣಗಿಹೋದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಹೊಸೆದ ಭಾಗದ ಕೊನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಒಳಕ್ಕೇರಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ, ಆ ದಾರವು ಕಂಠದ ವರೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಬಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ದಾರ ತೂರಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ, ಬಾಯಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದು ಬಿಡದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅದರ ಒಂದೊಂದು ಕೊನೆಹಿಡಿದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು. ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಬದಲು, ಸೈಕಲ್ ವಾಲ್ವ್ ಟ್ಯೂಬನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದೇ **ಸೂತ್ರನೇತಿ-** [ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ]

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಭೇದ ಜಲನೇತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೇಟಲಿಯಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೊಂಬನ್ನುಳ್ಳ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ, ಅದರ ಕೊಂಬನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಿಟ್ಟು, ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನೀರು ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಬೇಕು. [ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.]

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮತ್ತು ಕಂಠಗಳ ಶೋಧನೆ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿವೃದ್ಧಿ-ಮೊದಲಾದ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವುದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫. ಧೌತಿಕ್ರಿಯೆ:- ಇದು ವಾರಿಧೌತಿ, ದಂಡಧೌತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ-ಎಂದು ಮೂರು ಬಗೆ.

[ಕ] ವಾರಿಧೌತಿ :- ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು, ಎದೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹೊರಡಿಸುವುದು. ಮೊದಮೊದಲು ನೀರು ಹೊರಬರುವುದು ಕಠಿಣ. ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಗೈಯಿನ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದುಮಿದರೆ – ನೀರು ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

[ಖ] ದಂಡಧೌತಿ :- ವಾರಿಧೌತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆಯೇ ಲವಣ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಖಾಲೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಆ ಮೇಲೆ, ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಸುತ್ತಳತೆಯುಳ್ಳ ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡು ಅಥವಾ ರಬ್ಬರಿನ ಕೊಳವೆಯನ್ನು,* ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಚ್ಚದೆ, ಗಂಟಲಿಗಿಟ್ಟು, ನುಂಗುವುದು. ಆ ಮೇಲೆ ಎದೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದು, ನೀರನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಹೊರತೆಗೆದು ಬಿಡುವುದು.

[ಗ] ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ :- ೨೪ ಅಡಿ ಉದ್ದ, ನಾಲ್ಕಂಗುಲ ಅಗಲ-ಇರುವ, ತೆಳುವಾದ ಮಲ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ* ಉಪ್ಪು ಬೆರೆತ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಆ ವಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು, ಹಲ್ಲಿಗೆ ತಗುಲಿಸದೆ, ಗಂಟಲಿಗಿಟ್ಟು, ಹಾಲಿನಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೊದಮೊದಲು ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಗುಟುಕು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಂಗಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಆರಂಭ

---

* ಅದು ಜಠರದ ವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
* ಉಪ್ಪು ಬೆರೆತ ನೀರು ವೈಕಲ್ಪಿತ.

ದಲ್ಲಿಯೇ ಧೌತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಂಗಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧೌತಿಯ ಕೊನೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಬಾಯಿನಿಂದ ಹೊರಗೇ ಇರಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಉದರ ವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಆ ವಸ್ತ್ರವನ್ನೂ, ಕುಡಿದ ನೀರನ್ನೂ, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಹೊರತೆಗೆದು ಬಿಡಬೇಕು. [ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.]

ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಶುದ್ಧವೂ, ಹಗುರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುರಿ, ನೆಗಡಿ, ಉಬ್ಬಸ – ಇವು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದರ ಮಡಿಸಿ, ಅದರ ಅಂಚುಗಳು ಒರಟಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಭಿತ್ತಿಗಳಿಗೆ ತರಚದಂತೆ ನಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸಿಕ್ಕು ಕಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಿಕ್ಕು ಕಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಒಳಕ್ಕೆ ನುಂಗಿ, ಹಗುರವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕು ಬಿಡುವಂತೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹರಿದು ತುಂಡಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತುಂಡು ವಸ್ತ್ರ ಉಳಿದು ಹೋದರೆ–ಮಹಾಭಯಂಕರ ವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಕ್ರಿಯಾನಂತರ, ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು, ಒಣಗಿಸಿ, ಮಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

[ಘ] ವಾರಿಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿ:–ಬಾಯಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರ ಹೊರಡಿಸಬೇಕು.

ಇದರಿಂದಲೂ ಕರುಳುಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ, ಉದರ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗು ತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕಚ್ಚುವುದು-ಮೊದಲಾದ ಉದರವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನುಳ್ಳವರಿಗೆ ಈ ವಾರಿಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿ ಮಹಾ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬. ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆ :– ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗದ, ಬೇರಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ಜೀವವಸ್ತುವಿನ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಗ್ರಹದ ಅವಲೋಕನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಮೂರು ಬಗೆಯ ತ್ರಾಟಕ ಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಬಹುದು.

[ಕ] ಅಂತರಿಕ ತ್ರಾಟಕ :– ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ, ಹೃದಯ, ನಾಭಿ-ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು,

[ಖ] ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ :- ಯಾವುದಾದರೂ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದ 'ಓಂಕಾರ'ದ ಮೇಲೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು; ಅಥವಾ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

[ಗ] ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ :- ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರ ಅಥವಾ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವಾಗ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯದಿರಬೇಕು. ಸ್ಫಟಿಕದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬಂಧ ಮಾಡುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಆ ಸ್ಫಟಿಕದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ಹಣತೆಯ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅತಿ ಲಾಭಕರ. ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವಾಗ, ಓಂಕಾರದ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ವೇದಮಂತ್ರದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ತಪ್ರಸನ್ನತೆಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾವು ಹುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಮಾಡುವವರು ವಸ್ತ್ರನೇತಿ, ಜಲನೇತಿ-ಇವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣನ್ನು ತ್ರಿಫಲಾ, ಅಳಲೆ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಕಣ್ಣಿನ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೆಡೆಯೂ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವೂ, ಸ್ಥಿರವೂ, ಪ್ರಸನ್ನವೂ, ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆರು ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದುವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಹಳ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ, ಇವನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಇವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ - ಪೂರ್ಣಲಾಭ ಸಿಕ್ಕುವುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಆಸನಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಾಧನಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಇವುಗಳ ಗೌರವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಾರದು. ಇವಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲ-ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ.

ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ, ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕರಣವನ್ನಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

೬. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರಕೃತಿಜನ್ಯವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ವಿಕಾರಗಳೇ ವ್ಯಾಧಿಗಳು; ಆ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ದೂರಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೧. ಸಾತ್ವಿಕವೂ, ಸರಳವೂ ಆದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಗೊತ್ತಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹಸಿವಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹಿತಕರವಾದ ಭೋಜನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಮಾಡುವುದು.

೨. ದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣ ಸಹನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

೩. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ, ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುಸಂಚಾರವಿರುವಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಮೈಲಿಯಷ್ಟಾದರೂ ಓಡಾಡುವುದು.

೪. ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದಾರ್ಢ್ಯದ ವಿಶೇಷ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದೋ ಆಯಾಯ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮಾಡುವುದು.

೫. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದು.

೬. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಕೆಲವು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು

೧. **ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುವುದು** :– ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಸಿರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು, ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಒತ್ತುತ್ತಾ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಗಳು ಉಬ್ಬದಂತೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನುಬ್ಬಿಸಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಳಗೇ ತಡೆಯಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

೨. ಪಕ್ಕೆಗಳನ್ನುಬ್ಬಿಸುವುದು:– ಇದಾದ ನಂತರ, ಇದೇರೀತಿ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಪಕ್ಕೆಗಳನ್ನೊತ್ತಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳ ನುಬ್ಬಿಸದೆ, ಕೇವಲ ಪಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡೆದು. ಆ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೂ ಬಿಟ್ಟು, ಕೈಗಳಿಂದ ಪಕ್ಕೆಗಳನ್ನೊತ್ತುತ್ತಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಕೋಚಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಐದಾರು ಸಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

೩. ಎದೆಯನ್ನುಬ್ಬಿಸುವುದು:-ಇದಾದ ಮೇಲೆ, ಎದೆಯನ್ನು ಕೊರಳಿನ ಎಲುಬಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಒತ್ತಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಗಳನ್ನುಬ್ಬಿಸದೆ ಕೇವಲ ಎದೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡೆದಾದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿರಿ. ಎದೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಸಂಕೋಚಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಐದಾರು ಸಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

೪. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆಯುವುದು:– ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಪಕ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಎದೆ ಉಬ್ಬುವಂತೆ ಆಳವಾಗಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡೆದ ನಂತರ, ಮೊದಲು ಎದೆ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಪಕ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಕೋಚಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಕೋಚಗೊಂಡು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಐದಾರು ಸಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೂರವಾಗಿ, ಅದು ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ರೋಗರಹಿತವೂ ಆಗುವುದು.

ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧. ಕಟಿಸ್ನಾನ:–ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ನಂತರ, ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಎದೆ, ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನೀರು ತಾಕದಂತೆ, ಕಟಿಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು. ೫ರಿಂದ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಇದರ ಅವಧಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಟಬ್ಬನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೨. ಲಿಂಗಸ್ನಾನ:- ಒಂದು ತಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ, ಲಿಂಗದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಲಿಂಗವನ್ನು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮರಳಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ನಯವಾದ ತಣ್ಣನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಸೋಕಿಸಿ ಸೋಕಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸರಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಲಿಂಗದ ಯಾವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಂಪನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾಂತರ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷದಿಂದಾರಂಭಿಸಿ,

ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯನಾಳಗಳಿಗೂ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೂ, ಎಲ್ಲಾ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಲಿಂಗದ ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಧಾರೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಇದೇ ಲಾಭ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ತಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬದಲು, ಕಟಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನಿಟ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು.

೩. **ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ:**-ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆಕಿರಣಗಳು ಪಸರಿಸಿರುವಾಗ, ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ, ಅಥವಾ ಕೌಪೀನ ಧರಿಸಿ, ಬರಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿಕುಳ್ಳಿರಿ. ಬಿಸಿಲು ತೀಕ್ಷ್ಣವೆನಿಸಿದರೆ, ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

೪. **ಆವಿಸ್ನಾನ:**– ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು - ಈ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳುಂಟಾದಾಗ, ಒಂದು ಮುಚ್ಚಿದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ, ಮಂಚ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ, ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಟ್ಟು, ಮುಚ್ಚಿ, ಒಂದು ದುಪ್ಪಟಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀರು ಕುದಿದು ಆವಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಸರಿಸಿ, ಆವಿ ಮೇಲೇರಿ ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರಿಳಿದು, ಒಣಗಿ, ಮೈ ತಂಪಾದ ಮೇಲೆ ಏಳಿರಿ.

ಇತರ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು

೧. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಮತ್ತು ಆಮವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ಒಂದು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ, ಅಥವಾ ಒದ್ದೆ ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರಿ. ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣು ಒಣಗಿ ಹೋದಾಗ, ಮತ್ತದನ್ನು ನೆನೆಸಿರಿ.

೨. ಹುಣ್ಣು, ಕುರು, ಗಾಯ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನೆನೆದ ಹುತ್ತದ, ಜೇಡಿಯ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ಮೆತ್ತಿರಿ. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದು ಆರಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸುತ್ತಿದರೂ ಆಗಬಹುದು.

೩. ಜ್ವರ, ಅರೆತಲೇ ನೋವು ಅಥವಾ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಬೇರಾವುದಾದರೂ ವಿಕಾರವುಂಟಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ. ಅಥವಾ ಉಂಟಾದರೆ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದರಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿರಿ.

೪. ಅರೆತಲೆ ನೋವಿರುವಾಗ, ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿರಿ.

೫. ತಲೆನೋವಿದ್ದರೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿದು ಜಲನೇತಿ ಮಾಡಿರಿ.

೬. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಬರುವ ದಿನ ನಿಂಬೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಮೂಸಿ ನೋಡಿರಿ.

೭. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿ ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ೨೦-೩೦ ತೊಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿರಿ. ನೇತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

೮. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನವಾದ ನಂತರ ಒಂದು-ಒಂದೂವರೆ ಮೈಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಒರೆಸಿಕೊಂಡು, ಮೂರು ಸಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಓಂಕಾರ ಜಪಮಾಡುತ್ತಾ ಮಲಗಿರಿ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:- ನಾವು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸೇ ಜೀವನಸಾಫಲ್ಯದ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿರುವುದೋ, ಮಾನವನ ಜೀವನವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವೂ, ಶುಭವೂ ಆದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮನೋಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಮಾನವನು, ಸುಲಭವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಬಲ್ಲನು. ಆದಕಾರಣ, ಸಾಧನಾಪಥದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವವರೆಲ್ಲಾ ವೇದದ ಈ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಧೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು :-

ಯತ್ಪ್ರಜ್ಞಾನಮುತ ಚೇತೋಧೃತಿಶ್ಚ ಯಜ್ಜ್ಯೋತಿರಂತರಮೃತಂ ಪ್ರಜಾಸು ।

ಯಸ್ಮಾನ್ನ ಋತೇ ಕಿಂಚನ ಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯತೇ ತನ್ಮೇ ಮನಃ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪಮಸ್ತು ॥

[ಯಜುರ್ವೇದ ೩೪. ೩.]

"ಯಾವುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾನ, ಚೇತನೆ, ಹಾಗೂ ಸಾಹಸ-ಇವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೋ ಯಾವುದು ಮಾನವರೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಯಾವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ

ಕೆಲಸವೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ. ಆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಶುಭವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ." ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಲ್ಪನೆ! ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಚೈತನ್ಯ, ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಚ್ಚು-ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಉದ್ಗಮಸ್ಥಾನ ಮನಸ್ಸು; ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ನಟ್ಟಿರುಳಿನ ಕತ್ತಲೆಗಿಂತಲೂ ದಟ್ಟವಾದ ಘೋರ ನೈರಾಶ್ಯದ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗುವುದು ಮನಸ್ಸು; ನಾವು ಮಾಡುವ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಗಳ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸು. ಈ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿದ್ದರೆ-ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೋಲಿಸಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ-ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿಗಿಲಾದ ಶಕ್ತಿ ಬೇರಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಪವಿತ್ರವಾದಷ್ಟೂ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನಃಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಬಲದಿಂದ ಕೇವಲ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬೇರೆಯವರ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಸಹ ದೂರಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮೆಸ್ಮೆರಿಸಂ, ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ-ಮೊದಲಾದ ಕಲೆಗಳ ಮೂಲ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥರ್ವವೇದದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ :-

ಅಹಂ ಗೃಹ್ಣಾಮಿ ಮನಸಾ ಮನಾಂಸಿ ಮಮ ಚಿತ್ತಮನುಚಿತ್ತೇಭಿರೇತ ।
ಮಮ ವಶೇಷು ಹೃದಯಾನಿ ವಃ ಕೃಣೋಮಿ ಮಮಯಾತಮನು ವರ್ತ್ಮಾನ ಏತ॥

[ಅಥರ್ವ : ೩. ೮. ೬.]

ಎಂದರೆ - "ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾದ ಚಿತ್ತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ನಾನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹೋಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆದು ಬನ್ನಿ." - ಎಂದು ಇದರರ್ಥ. ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನನಾದ ಮಹಾತ್ಮನು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಮಾತುಗಳಿವು. ಬೇರೆಯವರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಹಸವನ್ನೂದಿ ಅವರಲ್ಲಿ ನೂತನ ಜೀವನವನ್ನು ತುಂಬುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಧೀರನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಧೀರನು, ರೋಗಿಗಳ ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಯ, ಸಂದೇಹ— ಮೊದಲಾದ ಆಧಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಮಯ ಸಂಭಾಷಣದಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಸಾಂದ್ರ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ದೂರ ತೊಲಗಿಸಿ, ನವೀನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ರೋಗಿಗಳಾದವರ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು 'ನಂಬಿಕೆ'ಯ ಮೂಲಕವೇ ದೂರಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನರಗಳಿಗೂ ಇರುವ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಈ ರೀತಿ ಇತರರ ಮತ್ತು ತನ್ನ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು- ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ನಿರಂತರವಾದ

ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬದ್ಧ ಮುಕ್ತ ಸ್ವಭಾವನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಾನಸಿಕ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ, ಸಾಧಕರು ಅಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಒಡಿದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದ ವರೆಗಿನ ಹತ್ತು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, "ಭಗವಂತನ ಭಕ್ತಿ"–ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಗುಣಕರ್ಮಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ಅನಂಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗುಣ ಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡೂ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿ ಬಾಳಲು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಆವಶ್ಯಕ ನಿಯಮಗಳು

ಆಸನಗಳು, ಬಂಧಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳ ಸಾಧಕರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಆವಶ್ಯಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು :–

೧. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ, ಬರಿಯಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಂಧ್ಯಾ ಮಾಡಿ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವನ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕವೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ವೇಗರಹಿತವಾಗಿಯೂ, ಹರ್ಷಮಯವಾಗಿಯೂ ಇಡುವಂತಹು ದಾಗಿರಬೇಕು.

೩. ಮಲ – ಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕ ಬಾರದು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ನಂತರವೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

೪. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಉಸಿರು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸಾರಿಗೆ ಮೀರದಂತಿರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಐದು ಸಾರಿಗಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೫. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಸಾರಿ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ರೂಪ – ಬಲ – ಕಾಂತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆಯೇ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸೌಗಮ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು-ನರನಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುವುದು.

೬. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೂ, ದಂಡೆ, ಬಸ್ಕಿ - ಮೊದಲಾದ ಮಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ವಿರೋಧವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ – ಎರಡರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವನ್ನಾದರೂ ಬಿಡಬೇಕು.

೭. ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು, ಹೆಂಗಸರು ಬಹಿಷ್ಠೆಯರಾಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿಂತು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಅವರೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಾ

ಯಾವುವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಮತ್ತು ನೌಳಿ – ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು.

೮. ತನಗೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಯೂ, ಬಲಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿರುತ್ತದೋ, ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಬಲವೀಯುವ ಆಸನಗಳನ್ನಾರಿಸಿ ಕೊಂಡು, ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

೯. ಶೀರ್ಷಾಸನವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗಿಳಿದಿದ್ದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಶರೀರ ದಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಶುದ್ಧರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೦. ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೧. ತಲೆನೋವಿರುವವರೂ, ಕಣ್ಣುಗಳೂ, ಹೃದಯವೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರು ವವರೂ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತಹವರು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದಿಂದಲೇ ಶೀರ್ಷಾ ಸನದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

೧೨. ಶೀರ್ಷಾಸನದ ಪರಮಾವಧಿ ೧೦ ನಿಮಿಷ. ಅದಾದ ನಂತರ ಗೋವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಯಿನಿಂದ ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ಲಾಭಪ್ರದ ವಾಗುವುದು. ೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವವರಿಗಂತೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರ.

೧೩. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲಕಬಾಲಿಕೆಯರು ಮೊದಮೊದಲು ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

೧೪. ಕಠಿಣವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನೂ, ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ, ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರೆ ಗಳನ್ನೂ ಗುರುಮುಖವಾಗಿಯೇ ಕಲಿಯಬೇಕು.

೧೫. ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಒಟ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಾಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಮೀರದಿರಲಿ. ಎರಡು ಆಸನಗಳ ನಡುವೆ, ಉಸಿರು ಸ್ಥಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬಿಡುವಿರಬೇಕು.

೧೬. ಮೊದಲನೆಯ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಅನುಕೂಲ ತೋರಿದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ತೃತೀಯಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಠಕರು ಮನನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಓದಿ ತಿಳಿದು, ಅನುಸರಿಸುವರೆಂದು ನಂಬಿ, ಈಗ ಚತುರ್ಥಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುತ್ತೇವೆ.





ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು :

ಪಂ|| ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದೀ

ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಪರಿಚಯ

ಶ್ರೀ ಪಂ|| ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದೀ ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣರಾವ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ ೧೮೦೦ನೇ ಶ್ರೀರಾಮನವಮಿಯಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಆಗಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮತ್ತು ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ಅವರು ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತರಭಾರತಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾನ್, ಸಂತರ, ಯೋಗಿರಾಜರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ವೇದಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಕಲಿತು ಲಾಹೋರಿನ ದಯಾನಂದ ಉಪದೇಶಕ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಗುರುಕುಲ ಕಾಂಗಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಪೌರಾತ್ಯ-ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಗಾರ್ಹಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಮರಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮುಖಂಡರೊಡನೆ ಭಾರತದ ದಾಸ್ಯತ್ವ ನೀಗಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಅಹೋರಾತ್ರಿ ಶ್ರಮಿಸಿ ೧೨|| ವರುಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಠಿಣತರವಾದ ಕಾರಾಗೃಹವಾಸ ಅನುಭವಿಸಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಿಂದುಳಿದ ಹರಿಜನರ ಮೇಲ್ಮೆಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಟ್ಟರು, ಇಂತಹ ಕಷ್ಟತರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವೇದಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ 'ಚತುರ್ವೇದೀ' ಎಂಬ ಉಪಾಧಿ ಹೊಂದಿದರು. ಈ ತನಕ ೨೦ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ವೇದಗಳ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕನ್ನಡ ಜನತೆಯ ಮನೋ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿದ್ದಾರೆ.

ಅಖಿಲ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿ 'ವೇದಪ್ರಕಾಶ'ವೆಂಬ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿ, ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಅಹೋರಾತ್ರಿ ವೇದ ಮಾತೆಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವವರೇ ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಮಂದಿ. ನಿಜವಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುವವರು ಮತ್ತೂ ಕಮ್ಮಿ. ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಆದಕಾರಣವೇ ಭಾರತದ ಜನತೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಭಾರತದ ಕೀರ್ತಿ ದಿಗಂತದ ವರೆಗೆ ಹಬ್ಬೀತು. ಸೇವೆ ಮಾಡಿದವರ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕೀತು. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಎದ್ದು ನಿಂತು ನಾಟಕೀಯ ಮೌನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕೀತು. ಆದುದರಿಂದ ಪಂಡಿತಜೀಯವರು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿದ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯೋಣ.

— ಪ್ರಕಾಶಕರು.



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧ – ಪದ್ಮಾಸನ - ಫಲಕ ೭೧



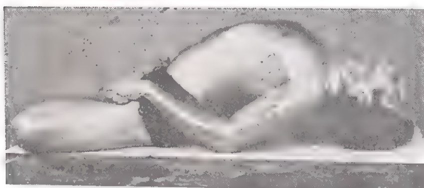
ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨ – ಸಿದ್ಧಾಸನ – ಫಲಕ ೭೨



ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ – ೭೨



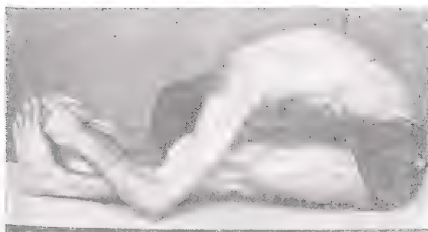
ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೫ – ಶೀರ್ಷಾಸನ – ಪುಟ ೭೩



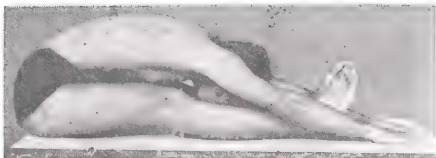
ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೪ – ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ – ಪುಟ ೭೨



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೬ - ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಪುಟ ೭೩



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೭ – ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ ೧ – ಪುಟ ೭೪



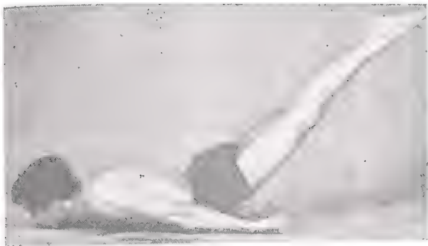
ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೮ – ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ ೨ – ಪುಟ ೭೪



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೯—ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ—ಪುಟ ೭೫



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦—ಹಲಾಸನ—ಪುಟ ೭೪



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೧—ಶಲಭಾಸನ—ಪುಟ ೭೫



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೨—ಭುಜಂಗಾಸನ ೧—ಪುಟ ೭೫



ಭುಜಂಗಾಸನ ೨ — ಪುಟ ೭೫



ಭುಜಂಗಾಸನ ೩ — ಪುಟ ೭೫



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೩ – ಧನುರಾಸನ ೧ – ಪುಟ ೭೫

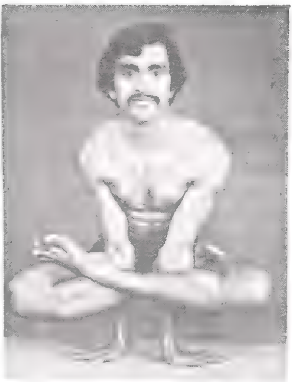


ಧನುರಾಸನ ೨ – ಪುಟ ೭೫

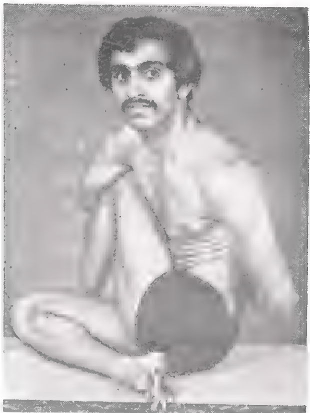




ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೫ — ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ — ಫೋಟೋ ೭೬



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ—೧೬ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ—ಫೋಟೊ ೭೬



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೭ – ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ – ಫೋಟೊ ೭೭



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೮ – ಪೂರ್ಣಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ – ಪುಟ ೭೭



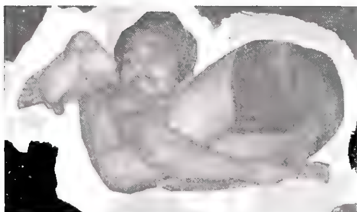
ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೯ – ಚಕ್ರಾಸನ – ಪುಟ ೭೭



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೦ – ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ – ಪುಟ ೭೮



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೧ – ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ ೧ – ಪುಟ ೭೩



ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ ೨ – ಪುಟ ೭೮



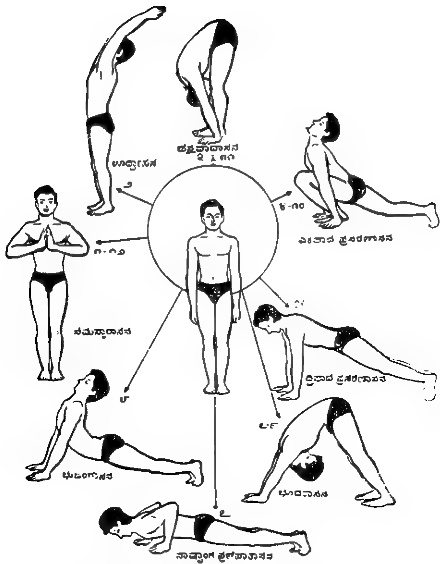
ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೬೨ – ಅಷ್ಟವಕ್ರಾಸನ – ಪುಟ ೭೮



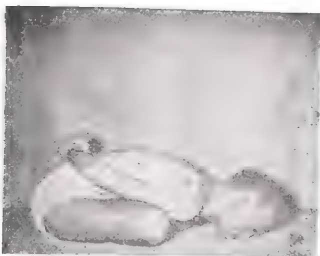
ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೩ – ಮಯೂರಾಸನ – ಪುಟ ೭೭



ಆಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೪ – ಹನುಮಾನಾಸನ – ಪುಟ ೭೯



ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು.



ಯೋಗಮುದ್ರೆ [ಪುಟ ೮೨]



ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ [ನುಂಗಿದ ಬಳಿಕ] ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಮಾಡಿ ೧೨
ಅಂಗುಲದ ಪಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವುದು. [ಪುಟ ೮೭ – ೮೮]



ಉಡ್ಡಿಯಾನ [ಪುಟ ೮೩]



ನೌಲಿ [ಪುಟ ೮೫]



ನೌಳಿ [ಪುಟ ೮೫]



ವಾಮ ನೌಳಿ [ಪುಟ ೮೬]



ಚಿತ್ರ ೧ [ಪುಟ ೮೫]



ಚಿತ್ರ – ೨ [ಪುಟ ೮೬]



ಸೂತ್ರನೇತಿ [ಪುಟ ೮೬]



ಜಲನೇತಿ [ಪುಟ ೮೭]



ವಸ್ತ್ರ - ಧೌತಿ [ಪುಟ ೮೭]



ದಂಡಧೌತಿ [ಪುಟ ೮೭]



[ಪುಟ ೧೦೫ – ೧೦೭]

ಓಂ ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮೋ ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಶೇ ।
ಯೋ ಭೂತಃ ಸರ್ವಸ್ಯೇಶ್ವರೋ ಯಸ್ಮಿಂತ್ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥
ಪ್ರಾಣೋ ವಿರಾಟ್ ಪ್ರಾಣೋ ದೇಷ್ಟ್ರೀ ಪ್ರಾಣಂ ಸರ್ವ ಉಪಾಸತೇ ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸೂರ್ಯಶ್ಚಂದ್ರಮಾಃ ಪ್ರಾಣಮಾಹುಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ॥

[ಅಥರ್ವವೇದ : ೧೧-೪-೧, ೧೨]

"ಯಾವುದರ ವಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತು ಇದೆಯೋ ಯಾವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಡೆಯನಾಗಿದೆಯೋ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿದೆಯೋ ಆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಣ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಭಾವನೆಯಿರಲಿ."

"ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ; ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ದಾತೃವಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳೇ ಯಜ್ಞವನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ." ಈ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ವಿವರಣೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಚತುರ್ಥ ಅಧ್ಯಾಯ

೧. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ

ಈ ರೀತಿ ಆಸನಗಳ ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಂಗವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿಯಬೇಕಾದರೆ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೇನು - ಎಂಬುದರ ಸ್ಥೂಲಪರಿಚಯವಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ :-

ತಸ್ಮಿನ್ಸತಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಯೋರ್ಗತಿವಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ-೪೯]

"ಆಸನಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಃಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ." ಆಸನಗಳ ಸಿದ್ಧಿ - ಎಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಯಾವದೊಂದು ಕಷ್ಟವೂ ತೋರದೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗ್ಯತೆ. ಆ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ. ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಸಿರು, ಹಾಗೂ ಬಿಡುವ ಉಸಿರು ಇವೆರಡರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿ ತಡೆಯುವುದನ್ನೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಷ್ಟರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆಯಾಮ - ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳು ಸೇರಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಎಂಬ ಶಬ್ದವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಎಂದರೇನು ? ಸಾಧಾರಣ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೂಗಿನ ಅಥವಾ ಬಾಯಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯೇ ಪ್ರಾಣ. ಆದರೆ – ಇದು ಕೇವಲ ಮೇಲು ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥ. ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ-ಪ್ರಪಂಚದ ಸರ್ವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಜೀವನಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಾಣವೆಂದು ಯೋಗೀಶ್ವರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಕಾಶದಂತೆ ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮನಂತೆ ಪ್ರಾಣ, ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವೇದವು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ :–

ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮೋ ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಶೇ ।
ಯೋ ಭೂತಃ ಸರ್ವಸ್ಯೇಶ್ವರೋ ಯಸ್ಮಿಂತ್ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥

[ಅಥರ್ವ ೧೧.೪.೧.]

ಎಂದರೆ - "ಯಾವುದರ ವಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತು ಇದೆಯೋ, ಯಾವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಡೆಯನಾಗಿದೆಯೋ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿದೆಯೋ, ಆ ಪ್ರಾಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಭಾವನೆಯಿರಲಿ." ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವಸ್ತುತಃ ಜಗತ್ತಿನ ಸರ್ವವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಥರ್ವವೇದ ಮುಂದುವರಿದು ಹೀಗೆ ಸಾರುತ್ತದೆ :-

ಪ್ರಾಣೋ ವಿರಾಟ್ ಪ್ರಾಣೋದೇಷ್ಟ್ರೀ ಪ್ರಾಣಂ ಸರ್ವ ಉಪಾಸತೇ ।

ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸೂರ್ಯಶ್ಚಂದ್ರಮಾಃ ಪ್ರಾಣಮಾಹುಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ॥

[ಅಥರ್ವ ೧೧.೪.೧೨]

ಎಂದರೆ -"ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ; ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮದಾತೃವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನೂ, ಚಂದ್ರನೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳೇ. ಯಜ್ಞವನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ." ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನೋದಿದ ಮೇಲೆ - ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹವುಳಿಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಸರ್ವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದು, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು, ಚಂದ್ರಕಿರಣಗಳು, ಅನ್ನ, ನೀರು, ಗಾಳಿ – ಈ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲಕವೂ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವ ದೇಹವನ್ನು 'ಹೆಣ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೋ ಆ ನಿರ್ಜೀವ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅದು ಕೊಳೆತಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಗೆ ಜೀವನಶಕ್ತಿಯನ್ನೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯವಾದರೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಅಂದರೆ ಮಾನವರಿಗೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದು ಗಾಳಿಯಿಂದಲೇ. ನಮಗೆ ಅನ್ನಜಲಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಯೂ ಸಹ ಗಾಳಿ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಜೀವಿಸಲಾರೆವು. ಆದ ಕಾರಣ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಸಾಧಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಗಂಭೀರವಾದ ಅರ್ಥ - "ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು" – ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯ ವಶೀಕರಣ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ಎಂದು ಹೆಸರಿರುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸುವುದರಿಂದ, ಜೀವನ ಶಕ್ತಿ ವಶಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ– ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಮಾನವ ಶರೀರದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಃಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವಾದರೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಮನುಷ್ಯನು ಉಸಿರಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಅವಯವಗಳು–ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸನಾಳ,

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪಪೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳ ಗಾಳಿಯು ಒಳಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮಾತ್ರ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವ ರಕ್ತಾಶಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಯುವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೃದಯ ದಿಂದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಪುನಃ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡುವ ಅಂಗಗಳು. ಪಪೆಯು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದ ಒಂದು ಮಾಂಸ ಭಿತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯವು ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ, ಬಲಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ, ಎಡಹೃತ್ಕರ್ಣ, ಬಲಹೃತ್ಕರ್ಣ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಬಿಗಿದ ಮುಷ್ಟಿಯಾಕಾರದ, ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ರಕ್ತವರ್ಣದ ಒಂದು ಮಾಂಸಪಿಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ನೂಕುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹಂಚುತ್ತದೆ. ಇದು ವಕ್ಷಃಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೃದಯದ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಹರಡಿವೆ. ಬಲಶ್ವಾಸಕೋಶವು, ಎಡಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದು. ಇವು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು ಏಳು ಕೋಟಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಲಕ್ಷ ವಾಯುಕೋಶಗಳಿವೆ. ಸಾಧಾರಣ ವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಎರಡು ಕೋಟಿ ವಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುವಷ್ಟು ವಾಯುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಜಗದೀಶ್ವರನು ಇನ್ನೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ವಾಯು ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುವು ಈ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ, ಹೃದಯದಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಈ ವಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ವಾದ ವಾಯುವು ಅಶುದ್ಧವಾದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೆರೆದು, ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು, ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಅಚ್ಚ ಕೆಂಪಾಗಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯವು ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಸದಾ ಕುಗ್ಗುತ್ತಲೂ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣತಃ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೬ರಿಂದ ಹಿಡಿದು ೧೮ ಸಾರಿಯವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೃದಯವು ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಅಂದರೆ ೬೪ ರಿಂದ ೭೨ ಸಾರಿಯವರೆಗೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ನಿಯಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಬೇಗ ಬೇಗ ಉಸಿರಾಡುವೆವಾದರೆ ಹೃದಯದ ಹೊಡೆತದ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಏರುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಸಕ್ತನಾದಾಗ, ಬಹುಕೋಪ

ಬಂದಾಗ, ಲೋಭ ಬಲಿತಾಗ, ಈರ್ಷ್ಯಾದ್ವೇಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮತ್ತು ಭಯವಾದಾಗ, ಹೃದಯದ ಹೊಡೆತದ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬೇಗ ಉಸಿರಾಡತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಭೋಜನ, ಅತಿಪರಿಶ್ರಮ, ಅತಿ ವಿಷಯ ಭೋಗ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಈ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಶ್ವಾಸಗತಿಯ ವೇಗವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ – ಈ ರೀತಿ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚುಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಗತಿಯ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ವಾಸಗತಿಯ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ - ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ತಾಳಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು :-

	ಪ್ರಾಣಿಯ ಹೆಸರು	ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಉಸಿರು	ಆಯುಸ್ಸು
೧.	ಮೊಲ	೩೯ ಸಾರಿ	೮ ವರ್ಷ
೨.	ಪಾರಿವಾಳ	೩೬ ಸಾರಿ	೮ ವರ್ಷ
೩.	ಕೋತಿ	೩೨ ಸಾರಿ	೧೨ ವರ್ಷ
೪.	ನಾಯಿ	೨೯ ಸಾರಿ	೧೪ ವರ್ಷ
೫.	ಕುರಿ	೨೪ ಸಾರಿ	೧೬ ವರ್ಷ
೬.	ಕುದುರೆ	೧೬ ಸಾರಿ	೪೦ ವರ್ಷ
೭.	ಮನುಷ್ಯ	೧೩ ಸಾರಿ	೧೦೦ ವರ್ಷ
೮.	ಆನೆ	೧೨ ಸಾರಿ	೧೦೦ ವರ್ಷ
೯.	ಸರ್ಪ	೮ ಸಾರಿ	೧೨೦ ವರ್ಷ
೧೦.	ಆಮೆ	೫ ಸಾರಿ	೧೫೦ ವರ್ಷ

ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶ್ವಾಸಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು. ಇದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಶ್ವಾಸದ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ಆಯುಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ತ್ವ ವಾಚಕರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಹೃದಯವೇ ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರ; ಅದು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಜೀವನದ ಅವಧಿ. ಅದು ನಿಂತೊಡನೆಯೇ ಶರೀರದ ವ್ಯಾಪಾರವೆಲ್ಲಾ ಸಮಾಪ್ತವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ, ಅದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಶ್ವಾಸಗತಿಯನ್ನು ಸಮ ಹಾಗೂ ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುವು ಸೇರಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕಾರಣವಾದರೂ ಇದೇ. ನಮ್ಮ ಜನ, ಭೋಜನ, ನಿದ್ರೆ, ಶ್ರಮ — ವೊದಲಾದವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬಹಳ ಪ್ರಮಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ವಿಪರೀತ ವಿಷಯಸುಖ ಒಂದೇ ಸರ್ವನಾಶಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗಿರುವಾಗ, ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೋಗಕೀಟಾಣು ಹರಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೦-೧೪ ವರ್ಷಗಳ ಕಿಶೋರರೂ, ೨೫-೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರೂ ಸಹ, ಗೂನುಬಾಗಿದ ಮುದುಕರಂತೆ ಬಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಾಗಸಾಲದೆ, ಅವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನೂ ಸಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಾನಾ ಭಯಂಕರವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಓಡಾಡುವುದು, ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಎದೆ ಬಾಗಿಸದಿರುವುದು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗದಿರುವುದು – ಈ ವೊದಲಾದ ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ - ಜೀವಮಾತ್ರರು ಈಶ್ವರನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸದಾ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ – ಅದನ್ನು ವಿಶೇಷರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಲಾಭಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸ್ವರೂಪ

ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ, ಆದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ವಾಯುವನ್ನು ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ, ದಾರ್ಢ್ಯ, ಕಾಂತಿ, ಆಯುಃಸ್ಸು – ವೊದಲಾದುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಅದರ ಸ್ಫುಟವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ :-

ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿರ್ದೇಶಕಾಲಸಂಖ್ಯಾಭಿಃ ಪರಿದೃಷ್ಟೋ ದೀರ್ಘಸೂಕ್ಷ್ಮಃ ॥ [ಯೋಗದರ್ಶನ-ಸಾಧನಪಾದ-೫೦]

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು – ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ, ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ - ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧ, ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತಿಯೂ ದೇಶ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘವೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. - ಎಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧಕರು ಇದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು :-

೧. **ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ** :– ಒಳಗಿನ ಉಸಿರನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ವೇಗದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ರೇಚಕ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೇಶತಃ ಪರಿದೃಷ್ಟ ದೀರ್ಘ, ದೇಶತಃ ಪರಿದೃಷ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾಲತಃ ಪರಿದೃಷ್ಟ ದೀರ್ಘ, ಕಾಲತಃ ಪರಿದೃಷ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಸಂಖ್ಯಾತಃ ಪರಿದೃಷ್ಟ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯಾತಃ ಪರಿದೃಷ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ - ಎಂಬುದಾಗಿ ಪುನಃ ಆರು ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಂದರೆ-ನಾವು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ವೇಗಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ ವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಹೋದರೆ - ಅದು ದೇಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘ ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಾಯಿತು; ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಯಿತು

ನಾವು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ವೇಗಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಗಿದರೆ ಅದು ಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಾಯಿತು; ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಗಿದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಯಿತು.

ನಾವು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಬಿಡುವ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘ ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಾರಿ ಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಯಿತು.

೨. **ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**:– ಹೊರಗಿನ ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಪೂರಕ" ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತೆಯೇ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ದೇಶ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಭೇದಗಳಾಗುತ್ತವೆ:-

ನಾವು ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರು ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಬಹುದೂರ ಹೋದರೆ ಅದು ದೇಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ; ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದರೆ- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ನಾವು ಉಸಿರೆಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾಪ್ತವಾದರೆ ಅದು ಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾಪ್ತ ವಾದರೆ - ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ನಾವು ಬಹುಸಾರಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಸಾರಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ-ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭ್ಯಂತರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ,

೩. ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು "ಕುಂಭಕ"ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಹೊರಗೆ ನಡೆದಾಗ "ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ" ವೆನಿಸುತ್ತದೆ; ಒಳಗೆ ನಡೆದಾಗ "ಅಭ್ಯಂತರ ಕುಂಭಕ"ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೂ ಕೂಡ, ಹೃದಯ, ನಾಡಿ ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸ್ಪಂದನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ದೂರಗತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೇಶದ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ದೀರ್ಘ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮೀಪಗತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ, ನಾಡಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಸ್ಪಂದನದ ಅಭಾವದ ಕಾಲಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದು ಕಡಿಮೆಸಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಬಾರಿ ಸ್ಪಂದನಾಭಾವವುಂಟಾದರೆ, ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದು ದೀರ್ಘಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಾರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಾಕ್ಷೇಪೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:-ಈ ಪ್ರಕಾರ ಭೇದಸಹಿತವಾದ ಬಾಹ್ಯ, ಅಭ್ಯಂತರ ಮತ್ತು ಸ್ತಂಭ ಎಂಬ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನುಳ್ಳ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರೇಚಕ, ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ-ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಗಳಲ್ಲದೆ, ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನೂ ಕೂಡ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:-

ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪೀ ಚತುರ್ಥಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ-೫೧]

ಎಂದರೆ – ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಂತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವ ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ ನಾಲ್ಕನೆಯದು." ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದ ಈ ಚತುರ್ಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು, ಸತ್ಯಾರ್ಥಪ್ರಕಾಶದ ತೃತೀಯ ಸಮುಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ:-

"ಪ್ರಾಣವು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಹೊರಡಲಾಗ ದಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹೊರಗಿ ನಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರತೊಡಗಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆಯೇ ನೂಕಿ ತಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಎರಡರ ಗತಿಯೂ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣವು ವಶೀಭೂತವಾಗುವುದು."

ಮೂರನೆಯದಾದ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೂ, ನಾಲ್ಕನೆಯದಾದ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಾಕ್ಷೇಪೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದು:- ಮೂರನೆಯದಕ್ಕೆ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಪೂರಕಗಳ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ; ಅವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿಯು ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ - ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪಿಯು ಗತಿರತವಾಗಿರುವ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳ ಅವರೋಧಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಳಗಾಗಲೀ, ಹೊರಗಾಗಲೀ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸವು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೂ, ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಒಳಕ್ಕೂ ನೂಕಿ, ಬಂಧಿಸುವುದು - ಎಂಬ ನಾಲ್ಕೇ ಪಾತಂಜಲದರ್ಶನೋಕ್ತವಾದ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೪. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಒಂದನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಧುನಿಕ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ- ಇದಕ್ಕೀತಲೂ ಗಂಭೀರವಾದ ಯೋಗವಿದ್ಯಾ ಧುರಂಧರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖವಿದೆ- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅಥರ್ವವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವಿದೆ:-

ಅಷ್ಟಾಚಕ್ರಾ ನವದ್ವಾರಾ ದೇವಾನಾಂ ಪೂರಯೋಧ್ಯಾ ।

ತಸ್ಯಾಂ ಹಿರಣ್ಯಯಃಕೋಶಃ ಸ್ವರ್ಗೋ ಜ್ಯೋತಿಷಾವೃತಃ॥

[ಅಥರ್ವ: ೧೦. ೨. ೩೧]

"ಈ ದೇಹವು ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಸೂರ್ಯ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಭ್ರಮರಗುಹಾ - ಎಂಬ ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳಿಂದಲೂ, ಎರಡು ಕರ್ಣರಂಧ್ರಗಳು, ಎರಡು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರಗಳು, ಎರಡು ನೇತ್ರಗಳು, ಬಾಯಿ, ಮಲದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯ - ಎಂಬ ಒಂಬತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಶರೀರ 'ಅಯೋಧ್ಯಾ' - ಎಂದರೆ ಅಹಿಂಸನೀಯವಾಗಿದ್ದು, ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬೀಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಿತನೂ, ರಮಣೀಯನೂ ಆದ ಆತ್ಮನ ಗುಪ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ, ಅವನು ಜ್ಯೋತಿಃಸ್ವರೂಪನೂ, ಸುಖಮಯನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ."

ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾದ ನವದ್ವಾರಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಾಧಾರಣರಿಗೂ ಸಹ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ-ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳು ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ವಿಷಯ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವೇಚನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರ-ಎಂದೊಡನೆಯೇ ಗುಂಡಗಿರುವ ಯಾವುದೋ ಅಂಗ-ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ-ಯೌಗಿಕಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳು 'ಗಾಲಿ'ಗಳಲ್ಲ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ಥಾನವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳ ಸಂಗಮಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಚಕ್ರಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕವಲೊಡೆದ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು ಗ್ರಂಥಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಒಂದೊಂದು ಸಂಗಮಸ್ಥಳವನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ಚಕ್ರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು:—

೧. **ಮೂಲಧಾರ ಚಕ್ರ:**—ಮಲದ್ವಾರದ ಬಳಿಯಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

೨. **ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ:**—ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ನಾಲ್ಕಂಗುಲ ಮೇಲಕ್ಕಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಅಹಂಭಾವನೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ರೋಗ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೩. **ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ:**—ಹೊಕ್ಕಳಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನವು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಿಗೆ ತಾನು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರೆಯಾದವನು-ಎಂಬ ಅರಿವಾಗಹತ್ತುತ್ತದೆ.

೪. **ಸೂರ್ಯಚಕ್ರ:**—ಇದು ಉದರದ ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಹೃದಯದ ಹಿಂದೆ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಇದರ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ. ಪ್ರಾಣತತ್ವದ ಕೋಶವಿದರಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದರೆ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೫. **ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ:**- ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಇದು ಆಶ್ರಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ವಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

೬. **ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ:**- ಕಂಠದಲ್ಲಿದೆ. ಕಂಠದ ಮೂಲಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವಣ ಕೋಮಲವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಡಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮರವೆಯುಂಟಾಗಿ, ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾರುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

೭. ಅಜ್ಞಾತ ಚಕ್ರ:- ಎರಡು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆಯಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದಲ್ಲಿ, ಶರೀರವು ವಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾಧೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಭ್ರಮರಗುಹಾ ಚಕ್ರ:- ಲಲಾಟದ ಊರ್ಧ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಲಲಾಟಚಕ್ರ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ - ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಸಾಧಕರು, ತಮ್ಮ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೇರು ದಂಡವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಪರ ವಿಭಾಗ-ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾನತಂತು ಸಮೂಹಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಭಾಗದ ನರಗಳು. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಜ್ಞಾನ ತಂತುವಿನಿಂದ ಕವಲೊಡೆದು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧವಾದ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ವಿಭಾಗದ ನರಗಳು, ಮೇರುದಂಡದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಹೆಣೆದಿರುವ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ – ಎಂಬ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಹೊರಟು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಭೂತವಾಗಿ, ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಭಾಗದ ನರಗಳಿಂದಲೇ ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ನರಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಾನಗಳೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಕ್ರಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ನರಗಳ ವಿಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಭಾಗದ ನರಗಳ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಾದರೂ, ಈ ಚಕ್ರಗಳೆಲ್ಲಾ ಎರಡನೆಯ ವಿಭಾಗಕ್ಕೇ ಸೇರಿರುದಾಗಿವೆ.

ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ - ಈ ಎರಡು ನಾಡಿಗಳ ನಡುವೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ – ಎಂಬ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ಮಹಾಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ನಾಡಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಮೇರುದಂಡದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಡ-ಬಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳೂ ಹೊರಟು, ನಾಸಿಕದ ಮೂಲಭಾಗದವರೆಗೂ ಹೋಗಿವೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಕೆಳಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಕೆಳಮುಖದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಮತ್ತೊಂದು ನಾಡಿಯಿದೆ. ಹಾವಿನಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಕುಂಡಲಿನೀ – ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿದ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿದ ನಾಡಿ ನೇರವಾಗಿ

ಅದರ ಮುಖವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗ್ರತಿ-ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಇದರಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಿದು, ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬೆಳಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕುಂಡಲೀಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹ ಮುಟ್ಟುವುದೋ, ಆಯಾ ಚಕ್ರವು ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ* ಯೋಗ್ಯತೆಯೂ, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ [ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ]ವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ಯೋಗ್ಯತೆಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಳಿರುವ ಅಂತರವಯವಗಳೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದರಿಂದ, ಆಧುನಿಕ ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನೂ ಬೀರಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುತಃ ಅದು ಅವರ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನರಿಯಲು, ಇಷ್ಟು ಪರಿಚಯವಾದರೂ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದರಿಂದ, ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಯಿತು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಕ್ರಗಳೂ ಅರಳಿ, ಆಯಾ ಚಕ್ರಗಳ ವರ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಫಲಗಳೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ – ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಲಾಭಪ್ರದ; ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಪ್ರದ – ಎಂಬುದು ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀಳವಾದ ರೇಚಕದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಅಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಪರಿತ್ಯಾಗ, ಕುಂಭಕದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೀಳವಾದ ಪೂರಕದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಕ್ರಗಳ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಯುವನ್ನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದರಿಂದ, ನರಗಳ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಶೋಧನ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತಿಯುಂಟಾಗಿ, ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯ ಲಭಿಸಿ, ವಿಷಯ ಭೋಗಗಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿರತವಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಹುಟ್ಟಿ, ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿ ಬಾಳುವ ಭಾಗ್ಯವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಂತೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದರೆ – ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಿ–ಈ ಮೊದಲಾದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಮಹತ್ವವಿಲ್ಲ; ಅಂತಃಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳನ್ನೆಚ್ಚರಿಸಿ, ಅಂದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಆತ್ಮವಿಕಾಸ ಸಾಧಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಕರು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

---

* ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆ

ನಾವು ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು. ವೇದವು ಸ್ವತಃ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ:–

ಆ ವಾತ ವಾಹಿ ಭೇಷಜಂ ವಿ ವಾತ ವಾಹಿ ಯದ್ರಪಃ ।

ತ್ವಂ ಹಿ ವಿಶ್ವಭೇಷಜೋ ದೇವಾನಾಂ ದೂತ ಈಯಸೇ ॥

[ಋಗ್ವೇದ : ೧೦, ೧೩೭.೩]

"ಓ ಪ್ರಾಣವಾಯು! ನೀನು ದೇವತೆಗಳ ಅಂದರೆ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳ ದೂತನಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ಒದರಿಬಿಡುವ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀಯೆ. ನೀನು ಸರ್ವರೋಗನಿವಾರಕವಾದ ಔಷಧವಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನೀನು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಪ್ರವೇಶಿಸು, ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಏನೇನು ಕಶ್ಮಲವಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದು ಊದಿಬಿಡು."–ಎಂಬುದು ಈ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥ. ವಾಯುತತ್ತ್ವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವರೆಲ್ಲಾ ಈ ಮಂತ್ರದ ಆದೇಶ ಎಷ್ಟು ಜೀವನದಾಯಕವಾದುದು – ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಅರಿಯಬಲ್ಲರು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಈ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸಾಧನ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಆರಂಭದ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿಯೆ ನಾವು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಯೂ ಇಡುವುದು ನಿರ್ಮಲವಾದ ರಕ್ತ. ರಕ್ತ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು; ಅದಾಗಬೇಕಾದರೆ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ತ್ವ ಶರೀರಗತವಾದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವ ಆಹಾರದ ನಿರುಪಯೋಗವಾದ ಅಂಶ ಸರಾಗವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ಉದರವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಲವೂ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ರಕ್ತವು ಹೊಲಸಾಗಿ, ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಆಗಿ, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯೂ, ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುವು; ಮತ್ತು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಯು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದಿಂದ ಬಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದ [illegible] ಭಾಗ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದು ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ, ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರವಹಿಸಿ, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಎಲ್ಲಾ ವಾಯುಕೋಶಗಳಿಗೂ ಶುದ್ಧ

ವಾಯು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಕೆಟ್ಟು ಕ್ಷಯ - ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಾಪಹಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ಅನಿಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು 'ವಿಶ್ವಭೇಷಜ' - ಎಂಬ ವೇದೋಕ್ತಿ ಸುಳ್ಳೆನ್ನಲಾದೀತೇ?

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಆ ಮೇಲೆ ವಿವೇಚಿಸೋಣ. ಮೊದಲು ಶಾರೀರಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನೇ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸೋಣ. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರ ಆನೆಯಂತಹ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಜ್ರಸಮಾನವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದುದು ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ - ೩ ರೊಟ್ಟಿ, ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು. ಸಂಜೆ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಹಾಲು - ಇಷ್ಟೇ ಅವರ ಆಹಾರ, ಅದೂ ಅವರು ವೇದೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪಣತೊಟ್ಟು ಆರ್ಯಸಮಾಜದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಅವರು ತಪಶ್ಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಗಂಗಾತೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅದೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಕೊಟ್ಟರೆ ಉಂಟು; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಉಪವಾಸವೇ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ದೇಹಬಲ ಹೇಗೆ ಬಂದಿದೆ? ನಾಲ್ಕು ಕುದುರೆಯ ಸಾರೋಟವನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಗುಂಬದವರೆಗೆ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೂತ, ಧಾನ್ಯತುಂಬಿದ ಎರಡೆತ್ತಿನ ಗಾಡಿಯನ್ನು. ಎತ್ತುಗಳೇ ಎಳೆಯಲಾರದೆ ಹೋದಾಗ, ಅದನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ, ತಾವೇ ನೊಗ ಹಿಡಿದು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಎಳೆದು ತರುವುದು. ದಿಗ್ಗಜಮಲ್ಲರು ಅವರ ಕೈಯನ್ನು ಮಡಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುವುದು. ಅವರ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಲಾರದೇ ಹೋಗುವುದು, ಅವರು ಗಂಗಾಜಲದ ಕೆಳಗೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಜಲಸ್ತಂಭನ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು – ಇದೆಲ್ಲಾ ಯಾವುದರ ಪ್ರಭಾವ? ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಚಮತ್ಕಾರವೇ ಇದೆಲ್ಲಾ. ಅವರು 'ಆದಿತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುದೂ ಸಹ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಲದಿಂದಲೇ.

ಈಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಪಮ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋಗೋಣ :–

೧. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ:–** ಶರೀರದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೊನೆಯ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧಾತು ವೀರ್ಯವೇ-ಎಂಬುದೂ ಸರ್ವವಿದಿತವಾದ ಅಂಶವೇ. ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗವಾದ ಯಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಓದಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ :–

ನ ತಪಸ್ತಪ ಇತ್ಯಾಹುರ್ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ತಪೋತ್ತಮಂ ।
ಊರ್ಧ್ವರೇತಾ ಭವೇದ್ಯಸ್ತು ಸ ದೇವೋ ನ ತು ಮಾನುಷಃ ॥

ಇದೇನೂ ಕವಿಯ ನಿರರ್ಥಕ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ. ತಂದೆಯ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಖಂಡವಾದ ಆಜೀವನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಧೀರ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ತೊಟ್ಟು, ದೇವವ್ರತನಿಂದ ಭೀಷ್ಮಪಿತಾಮಹನಾಗಿ

ಮೂರ್ತಿವೆತ್ತ ಒಬ್ಬ ಆದಿತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಅನುಭವದ ವಾಕ್ಯವಿದು. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥವಿದು:—"ತಪಸ್ಸಾವುದೂ ತಪಸ್ಸಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ತಪಸ್ಸು. ಯಾವನು ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೋ, ಅಂದರೆ-ಯಾವನ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಖಲನವಾಗದೆ, ಮೇಲೇರಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನೇರುವುದೋ ಅವನೇ ತಪಸ್ವಿಗಳೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನು" ಆ ಪದದಲ್ಲಿರುವುದೇನೋ ನಾಲ್ಕೇ ಅಕ್ಷರವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾಯಶಃ ಬೇರಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅದೂ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ನೋಡೋಣ.

ವೀರ್ಯವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ. ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ವೀರ್ಯವು ಎರಡು ಧಾರೆಗಳಾಗಿ, ಒಂದು ಧಾರೆ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಮತ್ತು ಮಲಾಶಯಗಳ ನಡುವೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಇನ್ನೊಂದು ಧಾರೆ, ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಗತವಾದ ವೀರ್ಯ 'ಓಜಸ್ಸು' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ಮೆದುಳಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿಕಾಂತಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲ, ದಾರ್ಢ್ಯ ವೃದ್ಧಿ-ಮೊದಲಾದುವೂ, ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ-ಮೊದಲಾದುವೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಯಮಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯಕೋಶವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಖಾಲಿಯಾಗುವುದು; ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಯೇ ಇರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ವೀರ್ಯ ಧಾರೆಯೂ ಕೂಡ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದು; ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಕೂಡ ಮಾನವನು ತರುಣನಂತೆಯೇ ಕಾಣುವನು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಮಾನವನು ಕೇವಲ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗವನ್ನು ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಕೋಶ ಬಾರಿ ಬಾರಿ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಡಕೋಶಗಳ ವೀರ್ಯವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಯವಾಗಿ, ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ವೀರ್ಯವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಬಲವೂ, ಕಾಂತಿಹೀನವೂ, ಕೃಶವೂ ವ್ಯಾಧಿಮಂದಿರವೂ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಂದವಾಗಿ ಜೀವನ ನೀರಸವಾಗಿಯೂ, ಭಾರ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಆಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಕೇವಲ ಅಧಿಕ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲ, ನೋಡಬಾರದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಕೇಳಬಾರದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಓದಬಾರದ ಕತೆಗಳನ್ನೋದುವುದು - ಈ ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ, ಮದಕಾರಿಗಳಾದ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಉದ್ರೇಕಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳ ಭೋಜನ - ಈ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಲೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿಯೂ, ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಪ್ನದಿಂದಲೂ ವೀರ್ಯನಾಶವಾಗುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ವೀರ್ಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತಾ ಆಗುತ್ತಾ

ಕೊನೆಗೆ ರಕ್ತವೂ ನಿರ್ವೀರ್ಯವಾಗಿ, ಅಂಡಕೋಶಗಳೂ ಹದಗೆಟ್ಟು, ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನವೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೇನು ಹೇಳಬೇಕು ? ಅಂತಹ ಹತಭಾಗ್ಯನು, ಬದುಕಿದ್ದರೂ ಸತ್ತಂತೆಯೇ. ಅವನಿಗೆ ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೋಗ, ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಸನ ಹತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನೋಬಲವೇ ಅಡಗಿಹೋಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೀರ್ಯಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇವೆ; ಮೊದಲಿಗೆ ಓಜಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕದೆ – ಅವನು ಹುಚ್ಚನಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ನಿಜವಾಗಿ-ಇದೆಲ್ಲಾ ಯಾವುದರ ಪರಿಣಾಮ ? ಕೆಟ್ಟದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಕೆಟ್ಟ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ, ದುರಾಚಾರಿಗಳ ಸಂಗಡ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಓಡಾಡಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಿ ಓದಿ, ಅಭಕ್ಷ್ಯ ಭಕ್ಷಣ-ಅಪೇಯ ಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನ್ಮಥನಿಗೆ ಅವಕಾಶವೀಯುವುದರ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇದಲ್ಲವೇ ? ಪೂಜ್ಯಪಾದ ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು **"ತನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿಯೊಂದಿಗೂ ಸಹ ಅತಿಯಾಗಿ ವಿಹರಿಸುವುದು ವ್ಯಭಿಚಾರವೇ!"**-ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಈ ರೀತಿ ನಾನಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತೆಂತಹ ಮಹಾ ಪಾತಕವಾಗಿರಬೇಕು ? ಮನ್ಮಥನ-ಕಾಮದ-ಆಕ್ರಮಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾದರೆ, ತೀರಿತು-ನಮ್ಮ ಗತಿ. ವೇದವು ಸರ್ವನಾಶಕಾರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತದೆ :–

> **ರುಜನ್ ಪರಿರುಜನ್ ಮೃಣನ್ ಪ್ರಮೃಣನ್ ।**
>
> **ಮ್ರೋಕೋ ಮನೋಹಾ ಖನೋ ನಿರ್ದಾಹ ಆತ್ಮದೂಷಿಸ್ತನೂದೂಷಿಃ ॥**

[ಅಥರ್ವ ಕಾಂಡ ೧೬. ೧. ೨. ೩]

ಅಂದರೆ–"ಕಾಮವು ರೋಗಜನಕವಾದುದು; ಮಹಾ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ತರುವಂತಹುದು. ದೇಹವನ್ನು ಸೀಳುವಂತಹುದು; ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡುವಂತಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಛಲ, ಕಪಟ, ಸುಳ್ಳು, ಗುಟ್ಟು – ಮೊದಲಾದ ಕುಟಿಲತೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡುವಂತಹುದು. ಶರೀರದ ಧಾತುವನ್ನು ಅಗೆದು ಬಿಸಾಡುವಂತಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕಾವನ್ನು - ಧಗೆಯನ್ನು ತರುವಂತಹುದು. ಅದು ಆತ್ಮನನ್ನು ಪತಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹುದು.'' ವೇದದ ಮಾತಿನ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೇನು ಪ್ರಮಾಣಬೇಕು ? ಪತಿವ್ರತಾ ಶಿರೋಮಣಿ ಮಹಾರಾಣಿ ಮಂಡೋದರಿಯು, ಏಕಪತ್ನೀವ್ರತಸ್ಥನಾದ ಆದರ್ಶಪುರುಷ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನ ಬಾಣಗಳಿಂದ ಕ್ಷತವಿಕ್ಷತನಾಗಿ ಲಂಕೆಯ ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತನಾಗಿ ಸತ್ತುಬಿದ್ದಿದ್ದ ರಾವಣನ ಧೂಳಿ ಧೂಸರಿತ ಶರೀರವನ್ನು ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕಂಬನಿಗರೆಯುತ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ :—

> **ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಪುರಾ ಜಿತ್ವಾ ಜಿತಂ ತ್ರಿಭುವನಂ ತ್ವಯಾ ।**
>
> **ಸ್ಮರದ್ಭಿರಿವ ತದ್ವೈರಮಿಂದ್ರಿಯೈರೇವ ನಿರ್ಜಿತಃ ॥**

[ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣ, ಯುದ್ಧಕಾಂಡ]

"ಓ ನನ್ನ ಹತಭಾಗ್ಯ ಪತಿದೇವ! ನೀನು ಮೊದಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಮೂರು ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಗೆದ್ದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆ ವೈರವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇಂದು ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಯಬಡಿದುವು.' ಸತ್ಯ; ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರಂಶ ಸತ್ಯ. ರಾವಣನು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದವರೆಗೆ, ಅವನನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವವರು ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಕಾಮವು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತೋ, ಶೂರ್ಪನಖಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ, ಮಹಾ ಪತಿವ್ರತೆಯಾದ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯ ಸೀತಾದೇವಿಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸೋತನೋ, ಆಗಲೇ ಬಂದಿತು ಅವನಿಗೆ ಸಾವು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಾಮ ವಿಜಯವೇ ಜೀವನ; ಕಾಮನಿಗೆ ದಾಸನಾಗುವುದೇ ಮರಣ. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನೂ ಹೇಳಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ :-

ತಸ್ಮಾತ್ತ್ವಮಿಂದ್ರಿಯಾಣ್ಯಾದೌ ನಿಯಮ್ಯ ಭರತರ್ಷಭ ।
ಪಾಪ್ಮಾನಂ ಪ್ರಜಹಿ ಹ್ಯೇನಂ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನನಾಶನಂ ॥
ಏವಂ ಬುದ್ಧೇಃ ಪರಂ ಬುದ್ಧ್ವಾ ಸಂಸ್ತಭ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಾ ।
ಜಹಿ ಶತ್ರುಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಕಾಮರೂಪಂ ದುರಾಸದಂ ॥

[ಗೀತಾ ಅ. ೩. ಶ್ಲೋ. ೪೧-೪೩]

'ಹೇ ಭರತಕುಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ! ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀನು ಮೊದಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ – ಎರಡನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡುವ ಈ ಪಾಪಿಯಾದ ಕಾಮವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಹಾಕು. ಬುದ್ಧಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎಂದಿಗೂ ತೃಪ್ತವಾಗದ ಕಾಮವೆಂಬ ಶತ್ರುವನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡು.'

ಹೌದು; ಕಾಮ ವಿಜಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಶಕ್ತಿಯ ಬೀಡು: ಆನಂದದ ಗೂಡು. ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸಾಗರ: ಕೀರ್ತಿಯ ಆಗರ. ಆದರೆ - ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನೋನಿಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ತಾನೇ? ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ, ಚಿತ್ತ ಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಹಾ ಫಲಕಾರಿಯಾದ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿಯೂ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ :-

ಪ್ರಥಮತಃ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯ ವುಂಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ರಕ್ತವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಚಿತ್ತವು ಪ್ರಸನ್ನವೂ, ಏಕಾಗ್ರವೂ, ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತವೂ ಆಗಿ, ಕ್ಷುದ್ರ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಅದು ಓಡು ವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಉಚ್ಚ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತವಾದ ಚಿತ್ತ, ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕವಾದ ದೃಶ್ಯ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಆಸ್ವಾದನ - ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ

ಎಂದಿಗೂ ಭಂಗವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪವಿತ್ರವಾದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯು ಉದಯವಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡೋಣ. ಯಾವ ತತ್ತ್ವವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಶರೀರದ ಅಭಿನ್ನ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಶರೀರ ಎಂದಿಗೂ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಎಸೆದೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯವು ಓಜಸ್ಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅದು ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಚಿತವಾಗಿದ್ದರೆ. ತುಂಬಿದ ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆಯೊಡೆದು ಹೊರಬರುವಂತೆ, ಅದು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿದು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಬಿದ್ದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತೇ ಆಗದಂತೆಯೇ ಆಗಲೀ ವೀರ್ಯನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮ ರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಏರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಗತವಾದ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೇರುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೇ ವೀರ್ಯವೂ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿದು, ಕೆಳಗಿಳಿಯದೆ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ, ದೃಢವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವುದು, ಮೆದುಳಿಗೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನಿತ್ತು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನವೀನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು, ಯೋಗದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯೇ ಸ್ಥಿರೋ ವಾಯುಸ್ತತೋ ಬಿಂದುಃ ಸ್ಥಿರೋ ಭವೇತ್।
ಬಿಂದುಸ್ಥೈರ್ಯಾತ್ಸದಾ ಸತ್ತ್ವಂ ಪಿಂಡಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಚ ಜಾಯತೇ ॥

ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಸ್ಥಿರವಾದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ – ಇವು ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ." ಹಾಲನ್ನು ಹಾಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹು ಕಾಲವಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.; ತುಪ್ಪದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹು ಕಾಲವಿಡಬಹುದು; ತಿಂದು ಬಲಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ – ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೀರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹು ಕಾಲವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಓಜಸ್ಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಹಾತ್ಮರುಗಳ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ವಿಚಿತ್ರ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ಓಜಸ್ಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟ ವೀರ್ಯವೇ ಕಾರಣ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ, ವೀರ್ಯವೂ ಸಹ ಶುದ್ಧವೂ, ಗಟ್ಟಿಯೂ ಆಗಿ, ಅದರ ಪತನ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಲವೂ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗಿ, ಅವು ಪವಿತ್ರವೂ, ದೃಢವೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ,

ಮೂತ್ರಬಂಧ- ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲ-ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ, ವೀರ್ಯಕೋಶದೊಳಗಿನ ವೀರ್ಯದ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಈ ರೀತಿ ತಡೆಯುವುದು. ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯನಾಶದ ಘೋರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆವಲ್ಲವೇ? ಈಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಲದಿಂದ, ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನ ಚಿತ್ರ ಎಷ್ಟು ಭವ್ಯವಾಗಿರುವುದೋ ನೋಡಿರಿ:-

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಾ ಮೃತ್ಯುಮುಪಾಘ್ನತ ।
ಇಂದ್ರೋ ಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ದೇವೇಭ್ಯಃ ಸ್ವರಾಭರತ್ ॥

[ಅಥರ್ವ ೧೧. ೫. ೧೯]

"ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ದಿವ್ಯಗುಣಯುಕ್ತರೂ ಆದ ಮಹಾತ್ಮರು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾವನ್ನೇ ಹೊಡೆದಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತೇಜಸ್ಸನ್ನೂ, ಆನಂದವನ್ನೂ ತುಂಬುತ್ತಾನೆ.' ಪಾಠಕರು ಈ ವೇದವಾಣಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ – ಸರ್ವವಿಧವಾದ ಆನಂದಕ್ಕೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗುವರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು :- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾನವನು ದೀರ್ಘಜೀವಿ ಹೇಗಾಗಬಲ್ಲನೆಂಬುದನ್ನು ಪಾಠಕರು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲೇ ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

ಸತಿ ಮೂಲೇ ತದ್ವಿಪಾಕೋ ಜಾತ್ಯಾಯುರ್ಭೋಗಾಃ ॥

[ಸಾಧನಪಾದ, ಸೂತ್ರ-೧೩.]

ಈ ಸೂತ್ರದ ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ-"ಜೀವನಿಗೆ ಅವನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳಿಗನುಸಾರ ಜನ್ಮ, ಆಯುಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭೋಗಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ." ಈ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಜೀವರ ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಭೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತೆ, ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ – ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು ದೀರ್ಘವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ- ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿದು :- ಅಲ್ಲಿ ಆಯುಸ್ಸು – ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿ - ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ - ಎಂದರ್ಥ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಆಯುರ್ವೈ ಪ್ರಾಣಃ' - ಎಂದು ಹೇಳಿಯೂ ಇದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವುದು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ - ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು. ನಾವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುವ

ಉಸಿರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು, ಬೇಗಬೇಗ ಉಸಿರಾಡಿ, ಬೇಗನೇ ಮುಗಿಸಿಯೂ ಬಿಡಬಹುದು; ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ನಾವು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಆಯುಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯನ್ನು ಪಾಠಕರು ನೋಡಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಬೇಗ ಬೇಗ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೊಲ ಅಲ್ಪಾಯು; ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಆಮೆ ಅತಿ ದೀರ್ಘಾಯು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಉಸಿರಿನ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ, ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ, ರೋಗನಿವಾರಣೆ, ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ, ಮತ್ತು ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯದ ತೌರುಮನೆಯಾಗುವುದು; ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳೂ, ದುಶ್ಚಿಂತೆಗಳೂ, ದುರ್ವಿಚಾರಗಳೂ ದೂರವಾಗಿ, ಅದು ಹರ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಸಚ್ಚರಿತ್ರರೂ, ಸದಾಚಾರಿಗಳೂ ಆಗಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬಾಳಬಲ್ಲೆವು. ಆಯುಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ದುರ್ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ದುರಾಚಾರ-ಇವೆರಡೂ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ-ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಮನು ಮಹಾರಾಜನ ಈ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾರು ತಾನೇ ಮರೆಯಲಾದೀತು?

ಆಚಾರಾಲ್ಲಭತೇ ಹ್ಯಾಯುರಾದೀಪ್ಸಿತಾಃ ಪ್ರಜಾಃ ।
ಆಚಾರಾದ್ಧನಮಕ್ಷಯ್ಯಮಾಚಾರೋ ಹಂತ್ಯ ಲಕ್ಷಣಂ ॥

[ಮನುಸ್ಮೃತಿ ೪.೧೫೬]

"ಮಾನವನು ಸದಾಚಾರದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗುತ್ತಾನೆ; ಸದಾಚಾರದಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸದಾಚಾರದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ನಶಿಸದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸದಾಚಾರವು ದುರ್ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ."

ದುರಾಚಾರೋ ಹಿ ಪುರುಷೋ ಲೋಕೇ ಭವತಿ ನಿಂದಿತಃ ।
ದುಃಖಭಾಗೀ ಚ ಸತತಂ ವ್ಯಾಧಿತೋಽಲ್ಪಾಯುರೇವ ಚ ॥

[ಮನುಸ್ಮೃತಿ ೪.೧೫೭]

"ಆದರೆ-ದುರಾಚಾರಿಯಾದ ಪುರುಷನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ನಿಂದೆಗೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾನೆ. ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾಯುವಾಗುತ್ತಾನೆ."

ಸದಾಚಾರವೆಂದರೆ - ಸಂಯಮಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವನ; ದುರಾಚಾರವೆಂದರೆ-ಉಚ್ಛೃಂಖಲ ಜೀವನ- ಕಡಿವಾಣಕಿತ್ತ ಕುದುರೆಯಂತೆ, ಕಟ್ಟಿದರ ಕಡೆಗೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವವನ

ಬಾಳು ಎಂದಿದ್ದರೂ ನರಳುಯವೇ. ಅವನು ದೇಹವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೇಗನೇ ಶೂನ್ಯವಿಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ಸದ್ವಿಚಾರವೇ ಸದಾಚಾರದ ಮೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ, ದುರ್ವಿಚಾರವೇ ದುರಾಚಾರದ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:-

ಯನ್ಮನಸಾ ಧ್ಯಾಯತಿ ತದ್ವಾಚಾ ವದತಿ । ಯದ್ವಾಚಾ ವದತಿ ತತ್ಕರ್ಮಣಾ ಕರೋತಿ। ಯತ್ಕರ್ಮಣಾ ಕರೋತಿ ತದಭಿಸಂಪದ್ಯತೇ॥ [ಛಾಂದೋಗ್ಯ]

"ಮಾನವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನೇ, ಬಾಯಿನಿಂದ ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಬಾಯಿನಿಂದ ಆಡಿದುದನ್ನೇ ಮೈಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮೈಯಿಂದ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ." ಹೀಗೆ, ಮನಸ್ಸೇ ಸದಾಚಾರ ಹಾಗೂ ದುರಾಚಾರ-ಎರಡಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮನಸ್ಸೊಂದನ್ನು ತಿದ್ದಿಬಿಟ್ಟರೆ, ವಹಾತು ವ್ಯ-ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಡೆ ನುಡಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ-ದೀರ್ಘವಾದ ಆಯುಸ್ಸು ಶತಃಸಿದ್ಧ. ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಿದೆ. ಮನು ಹೇಳಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ:-

ದಹ್ಯಂತೇ ಧ್ಮಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಹಿ ಯಥಾಮಲಾಃ ।
ತಥೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥
[ಮನುಸ್ಮೃತಿ – ೬. ೭೧]

"ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಲೋಹಗಳ ಕೊಳಕು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷವೆಲ್ಲಾ ಭಸ್ಮವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ." ಮನುವು ಸ್ವತಃ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾದಶೇಂದ್ರಿಯವೆಂದು ಕರೆದೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊಳಕು ತೊಳೆದು ಹೋದ ಮೇಲೆ, ಅದು ಸದ್ವಿಚಾರಯುಕ್ತವೇ ಆಗುವುದು. ಆಗ ಮಾನವನು ಸದಾಚಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು? ಈ ರೀತಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ, ಚಿತ್ತವು ವಶೀಭೂತವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿ, ಮಾನವನು ಸಂಯಮಿಯಾಗಿ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

೩. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ವಿಕಾಸ:-** ಒಬ್ಬ ಮಾನವನು ಧನವಂತನಾಗಿರಬಹುದು; ರೂಪವಂತನಾಗಿರಬಹುದು; ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಿರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಬಹುದು; ಪತಿಪರಾಯಣೆಯಾದ ಪತ್ನಿ, ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾದ, ಗುಣಶಾಲಿಗಳಾದ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದೂ ಸಹ, ಅವನಿಗೆ ಮನೋಬಲ ಒಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ – ಈ ಸಂಪತ್ತೆಲ್ಲಾ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಬಾರದು. ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಕನಾದವನು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಲಾರನು. ಅವನು. ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಯಾರೆತ್ತ ಎಳೆದರೆ, ಅತ್ತ ತೂರಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವನೇ ಹೊರತು. ತನ್ನ ಕಾಲಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಧೀರನಂತೆ ಪ್ರಗತಿಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದರಿಯುವ

ಭಾಗ್ಯ ಅವನಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ದುರ್ಬಲಮನಸ್ಕನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಜಯಿಸಲಾರನು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅತಿಸಣ್ಣ ಎಡರುತೊಡರುಗಳೂ ಸಹ ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೋರಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಜವಾಗಿ - ಜಗತ್ತು ಒಂದು ರಣರಂಗ, ಇಲ್ಲಿ ಅಳ್ಳೆದೆಯವರಿಗೆ, ಅಂಜುಬುರುಕರಿಗೆ ದುರ್ಬಲಮನಸ್ಕರಿಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ಸ್ಥಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಲು ಬೇಕಾದುದು - ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಮನಸ್ಸು. ವೇದ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ :-

ಆ ತ ಏತು ಮನಃ ಪುನಃ ಕ್ರತ್ವೇ ದಕ್ಷಾಯ ಜೀವಸೇ ।
ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥ [ಋಗ್ವೇದ ೧೦. ೫೭. ೪]

"ಓ ಜೀವ! ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಬಲಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ, ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುವಿಗಾಗಿ, ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನದ ಸಲುವಾಗಿ, ನಿನಗೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಿ, ಮನೋಬಲ ವಿಕಸಿತವಾಗಲಿ." ಎಂತಹ ಭವ್ಯವಾದ ಆದೇಶ? ದುರ್ಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಯ ಕಾರ್ಮೋಡ ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ನೀರಸವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ನರಕವೆಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು, ಆನಂದಮಯನಾದ ಆ ಪರಮ ಪಿತನು ನಾವು ನಲಿಯಲೆಂದು ರಚಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಈ ಸುಂದರವಾದ ಜಗತ್ತನ್ನು, ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ನರಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಮಹಾಪಾಪ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಗುತ್ತಾ, ನಲಿಯುತ್ತಾ, ಆಡುತ್ತಾ-ಹಾಡುತ್ತಾ ಬಾಳಬೇಕು. ವೇದ ಸ್ವತಃ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಲಿದೆ :-

ಇಹೈವ ಸ್ತಂ ಮಾ ವಿಯೌಷ್ಟಂ ವಿಶ್ವಮಾಯುರ್ವ್ಯಶ್ನುತಂ ।
ಕ್ರೀಡಂತೌ ಪುತ್ರೈರ್ನಪ್ತೃಭಿರ್ಮೋದಮಾನೌ ಸ್ವೇಗೃಹೇ ॥

[ಋಗ್ವೇದ ೧೦. ೮೫. ೪೨]

"ನರನಾರಿಯರೇ! ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಿ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಗಲಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೂ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೂ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾ ನಲಿಯುತ್ತಾ, ಪೂರ್ಣ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ."

ಆದರೆ - ಜಳ್ಳುಮನಸ್ಸಿನವನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಳು ಬರೆದಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ನಗುವಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು - "ಅಳುವುದು ಪಾಪ. ನಗಿರಿ. ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ; ಯಾರನ್ನೂ ಅಳಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ!" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ನಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು; ಗುಡಿಸಿಲಿಗೆ ಬೆಂಕಿಬಿದ್ದಾಗಲೂ ನಗುವೇ;

ಇಟ್ಟಿಗೆ-ಕಲ್ಲುಗಳ ಏಟು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ನಗುವೇ. ಯಾರು ಬೈಯಲಿ; ಯಾರು ಹೊಗಳಲಿ; ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಧುರ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೇ. ಗಂಭೀರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗಲೂ ಸಹ ಜನರನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ನಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೀವಿತರಾಗಿದ್ದಾಗಂತೂ ನಗುವಿನ ಹೊಳೆಯನ್ನೇ ಹರಿಸಿದರಲ್ಲ; ಸಾವು ಅಗಲವಾಗಿ ಬಾಯ್ದೆರೆದು ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗಲೂ ಸಹ- 'ದೇವ! ಇದೇ ನಿನ್ನಿಚ್ಛೆ; ನಿನ್ನಿಚ್ಛೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಲಿ" - ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನಗುನಗುತ್ತಲೇ ದೇಹತ್ಯಾಗಮಾಡಿದರು. ಇದೆಲ್ಲ ಯಾವುದರ ಮಹಿಮೆ ? ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಮನಸ್ಸಿನದೇ ಅಲ್ಲವೇ ?

ನಿಜ. ಆದರೆ- ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೊಳಕಾದ ಲೋಹದಂತೆ, ಕೊಳಕಾದ ಮನಸ್ಸೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲಾರದು. ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಲೋಹದ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯುವಂತೆಯೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗಲೇ ಅದು ಬಲವಾದೀತು. ಆದರೆ - ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಬೆಂಕಿ ಆಗಲಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದು ಪ್ರಾಣವೆಂಬ ಬೆಂಕಿ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ, ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊಳಕೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ, ಅಪವಿತ್ರತೆಯೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗಿ, ಅದು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ - ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸೋಣ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಳಿರುವ ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಪರ (Sympathetic Nerves) ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಾನಗಳು ಬಗೆಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿರುವುದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ; ಮೆದುಳಿಗೆ ಈ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಈ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಸಂಗಮಸ್ಥಾನಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿದು, ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇಕಾದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ "ಆ ಚಕ್ರ ಎಚ್ಚರವಾಗಲಿ"- ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಜಾಗ್ರತವಾಗುವುದೂ ಖಂಡಿತ.

ಈ ಮಾತನ್ನು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹೊರಗೂ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸಂಕೋಚ ಅಥವಾ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಬೇಕೆಂದ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ; ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ತೆರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ; ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಚಾಚುವುದು, ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿಸಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನುಚ್ಚರಿಸುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು, ಕ್ಷಣಕಾಲಾದಿ

ಸುವುದು- ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಕೇವಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಶ್ವಘಾತದಂತಹ ರೋಗವುಂಟಾದರೆ, ಆ ವಿಕಾರ ದೂರವಾಗುವವರೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಿಸಲಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಸಾಧಾರಣ ಜನರಲ್ಲಿ, ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳೂ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳು ವಿಕೃತವಾದಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಬೇಕಾಗುವಂತೆ, ಈ ಸುಪ್ತಚಕ್ರಗಳನ್ನ ಚ್ಚರಿಸಲೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಉಪಚಾರವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕು ತ್ತದೆ. ಅದು ಆಗ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ 'ಇಂತಹ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗಲಿ'- ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರಾಣವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ಅದು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ-ಸ್ವಸ್ಥವಾದ ಯಾವ ಬಾಹ್ಯಾಂಗವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ- "ಅದು ಮೇಲೇಳಲಿ' - ಎಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಮೇಲೇಳುವಂತೆ.

ವಾಚಕರಿಗೆ ಈಗ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು - ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದು. ಇದಲ್ಲದೆ – ಕುಂಡಲೀ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದಲೂ ಇದೇ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ - ಅದರ ಸಂಬಂಧ ರಾಜಯೋಗದೊಂದಿಗಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ, ಅದರ ವಿವೇಚನೆ ಈಗ ಅನಗತ್ಯ.

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಿ, ಎಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿ, ಅಹಿಂಸಾ ಭಾವನೆ, ದುಃಖಾಭಾವ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಹಾತ್ಮವಿವೇಕ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಭಾವಾನಾನಿಯಂತ್ರಣ, ಬಾಹ್ಯ ವಿಸ್ಮೃತಿ, ತಾರುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣಾಧಿಕಾರ, ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - ಇವು ಲಭಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಪವಿತ್ರವೂ, ಪ್ರಸನ್ನವೂ, ಜಾಗ್ರತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮನೋಬಲ ಸಿಕ್ಕಿದ ಮೇಲೆ, ಭರ್ತೃಹರಿಯ ಈ ವಾಣಿಗನುಸಾರ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಂಪತ್ಸು ಮಹತಾಂ ಚಿತ್ತಂ ಭವತ್ಯುತ್ಪಲಕೋಮಲಂ ।
ಆಪತ್ಸು ಚ ಮಹಾಶೈಲ ಶಿಲಾಸಂಘಾತಕರ್ಕಶಂ ॥

"ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದವರ ಮನಸ್ಸು, ಸಂಪತ್ತು ಬಂದಾಗ, ತಾವರೆ ಹೂವಿನಷ್ಟು ಮೃದು ವಾಗಿ, ದೀನದರಿದ್ರರ ಕಷ್ಟ ಕಂಡು ಕರಗುತ್ತದೆ. ವಿಪತ್ತು ಬಂದಾಗ ಮಹಾಪರ್ವತದ ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಯಷ್ಟು ಕಠೋರವಾಗಿ, ವಿಪತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.' ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹಾಫಲ. ಇದಾರಿಗೆ ಬೇಡ ?

೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ :– ಇನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದಲೂ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೋಡೋಣ :–

ತತಃ ಕ್ಷೀಯತೇ ಪ್ರಕಾಶಾವರಣಂ ।
ಧಾರಣಾಸು ಚ ಯೋಗ್ಯತಾ ಮನಸಃ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ-೫೨, ೫೩]

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: - "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಿದ್ಧಿಯಾದರೆ, ಸತ್ತ್ವಗುಣವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣ - ಇವು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಗಳಾದ ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ - ಇವುಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಯೋಗ್ಯತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.'' ಈ ಶರೀರವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸತ್ತ್ವ ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸು - ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ :—

ತತ್ರ ಸತ್ತ್ವಂ ನಿರ್ಮಲತ್ವಾತ್ಪ್ರಕಾಶಕಮನಾಮಯಂ ।
ಸುಖಸಂಗೇನ ಬಧ್ನಾತಿ ಜ್ಞಾನಸಂಗೇನ ಚಾನಘ ॥
ರಜೋ ರಾಗಾತ್ಮಕಂ ವಿದ್ಧಿ ತೃಷ್ಣಾಸಂಗಸಮುದ್ಭವಂ ।
ತನ್ನಿಬಧ್ನಾತಿ ಕೌಂತೇಯ ಕರ್ಮಸಂಗೇನ ದೇಹಿನಂ ॥
ತಮಸ್ತ್ವಜ್ಞಾನಜಂ ವಿದ್ಧಿ ಮೋಹನಂ ಸರ್ವದೇಹಿನಾಂ ।
ಪ್ರಮಾದಾಲಸ್ಯನಿದ್ರಾಭಿಸ್ತನ್ನಿಬಧ್ನಾತಿ ಭಾರತ ॥

[ಗೀತಾ, ಅ- ೧೪. ಶ್ಲೋ- ೬, ೭, ೮]

"ಹೇ ನಿಷ್ಪಾಪನಾದ ಅರ್ಜುನ! ಸತ್ತ್ವಗುಣವು ನಿರ್ಮಲವಾದುದರಿಂದ, ಬಾಧ್ಯರಹಿತವಾದುದು. ಇದು ಸುಖ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಜೀವನನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇ ಕುಂತೀಪುತ್ರ! ರಜಸ್ಸು ರಾಗಾತ್ಮಕವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿ. ಅದು ತೃಷ್ಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಅದು ಜೀವನನ್ನು ಕರ್ಮದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು. ಹೇ ಭರತವಂಶಜನೇ! ತಮಸ್ಸು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಂತಹುದು. ಅದು ಜೀವರನ್ನು ಪ್ರಮಾದ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ." ಹೀಗೆ ಪ್ರಕಾಶಯುಕ್ತವಾದ ಗುಣ, ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಗತಿಗೊಯ್ಯುವ ಗುಣ - ಸತ್ತ್ವಗುಣ. ಆ ಸತ್ತ್ವಗುಣವನ್ನು ರಾಗ -ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ನಿದ್ದೆ – ಇವನ್ನು ತರುವ ತಮೋಗುಣ – ಇವೆರಡೂ ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಇವುಗಳ ಆವರಣ ಹರಿದು, ಸತ್ತ್ವಗುಣವು ಮೇಲೆದ್ದು, ಜೀವಾತ್ಮನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ :—

ಸರ್ವದ್ವಾರೇಷು ದೇಹೇಽಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಕಾಶ ಉಪಜಾಯತೇ ।
ಜ್ಞಾನಂ ಯದಾ ತದಾ ವಿದ್ಯಾದ್ವಿವೃದ್ಧಂ ಸತ್ತ್ವಮಿತ್ಯುತ ॥

[ಗೀತಾ – ೧೪ ೧೧]

"ಯಾವಾಗ ಶರೀರದ ಸರ್ವದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಂತಿಯು ಮೂಡುವುದೋ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳಗುವುದೋ ಆಗ ಸತ್ತ್ವಗುಣವು ಮೇಲೆದ್ದಿತು - ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು." ಮಹಾಪುರುಷರ ಅಲೌಕಿಕ ತೇಜಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯವೇ ಇದು. ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಆರ್ಯಾ ಜ್ಯೋತಿರಗ್ರಾಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿಯೇ ಇದೆ - ತೇಜಸ್ವಿಗಳಾಗಿರುವವರೇ ಸತ್ತ್ವಗುಣ-ಪ್ರಧಾನರೇ ಆರ್ಯರೆಂದು. ಈ ರೀತಿ, ಸತ್ತ್ವಗುಣದ ಮೇಲಿನ ಪರದೆ ಹರಿದು ಹೋದ ಮೇಲೆ, ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ವೃತ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾದ ಮೇಲೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧನೆ ಸುಲಭವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ – ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪೂರ್ಣಯೋಗಿಯಾಗಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರ್ವವಿಧವಾದ ಪಾಪಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ, ಸದಾ ಆನಂದದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗ್ಯ ಮತ್ತಾವುದಿರುತ್ತದೆ ? ಆ ಮಹಾಭಾಗ್ಯದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು – ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇನ್ನಿದರ ಮಹತ್ತ್ವ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಈ ಮಾತು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಧಾರಣಾ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ - ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಓದಿ. ಆ ಮೂರು ಅಂಗಗಳ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನರಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಸರ್ವವಿಧವಾದ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ – ಧಾರಣಾ; ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ನಿಶ್ಚಲ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ - ಧ್ಯಾನ; ಮತ್ತು ಇದೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೆ ಇದ್ದು, ಪರಮಾತ್ಮನ ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕದ ಅಲೌಕಿಕವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಸವಿಯಬಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ಕ್ರಿಯೆ – ಸಮಾಧಿ. ದುಃಖದ ಮರೆವು ಶಾಂತಿಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಉಣಿಸು, ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಬೇಡ? ಆ ಮೂರನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನಿಜವಾಗಿ ಒಂದು ಈಶ್ವರೀಯ ವರದಾನವೇ ಅಲ್ಲವೇ ?

೫. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು

ಮಾನವನ ಶರೀರವಾಗಿರುವುದು ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ —ಎಂಬ ಐದು ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ. ಈ ಐದು ಸ್ಥೂಲಭೂತಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಅಂಗಗಳೂ, ಇದೇ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾದ ಪಂಚಸೂಕ್ಷ್ಮಭೂತಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗಗಳೂ ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ನಾವು ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ - ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಸಂಗಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ- ಒಂದೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತತ್ತ್ವದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿ ಹುಟ್ಟುವುದು-ಈ ತತ್ತ್ವಗಳ ವಿಷಮತೆಯಿಂದಲೇ. ಈ ಬಗೆಯ ವಿಷಮತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕನಾದ ಯೋಗಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ, ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತತ್ತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ, ಯಾವುದು ನ್ಯೂನವಾಗಿದೆ-ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನು ಅಧಿಕವಾದ ತತ್ತ್ವದ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನವಾದ ತತ್ತ್ವದ ಪೂರ್ತಿಗಾಗಿ, ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದನ್ನೆಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ, ಆ ವಿಕಾರವು ನಾಶವಾಗಿ ಸಮತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ನಾಲ್ಕು ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮಾವೇಶವೂ ಆಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ವಾಯುವನ್ನು, ಪೂರಕಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕುಂಭಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ, ಆವಶ್ಯಕವಾದ ತತ್ತ್ವ ಶರೀರಗತವಾಗಿ, ವಿಷಮತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ತತ್ತ್ವಗಳು ಅನ್ನಜಲ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ, ಶುದ್ಧರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅವು ಶರೀರಗತವಾಗುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂದೇಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು. ನಾವು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದೇ ಹೊರತು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಕೊಂಡು ಮಪೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ನಾಭಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಪೂರಕ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿರುವ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮೂಲಾಧಾರ—ಮೊದಲಾದ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದೆಂತು?–ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಾಧುವಾಗಿದೆ. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಅಹೈತುಕವಾದ ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ಮಾನ್ಯವಾಗಲಾರದು, ಆದುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿನೋಡೋಣ.

ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ 'ಗಾಳಿ' ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ ವಸ್ತು, ನಾವು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೋಗುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವರೆಗೆಮಾತ್ರ – ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ ಆದರೆ-ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು. ಮುಚ್ಚಿದ ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ನಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಿರಬಹುದಾದರೂ, ಸೂರ್ಯನ ಕಾವು, ಪ್ರವೇಶಿಸಿಯೇ ತೀರುವುದಲ್ಲವೇ ? ಅದೇ ರೀತಿ, ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥೂಲಾಂಶವೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯದಿರಬಹುದಾದರೂ, ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶ, ಸಾಧಕನ ಧಾರಣಾ ಬಲದಿಂದ ಕುಂಭಕ ಕ್ರಿಯಾ ಮೂಲಕ ಚಕ್ರಗಳಿಗಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಧಾರಣಾಬಲ– ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ– ಯೋಗದ ಆರನೆಯ ಅಂಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ - ಧಾರಣಾಬಲ - ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ-ಎಂದರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಚಿತ್ತವನ್ನು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು 'ಪ್ರಾಣವಾಯು ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ'. ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ

ರಿಂದ, ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆ ಮೇಲೆ – ವಿಷವ್ಯಾತಿ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದೂ ಸತ್ಯವೇ.

೬. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಭೇದಗಳು

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ಪರಿಚಯ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಯಾವುಯಾವುದರ ವಿಧಾನ ಯಾವಯಾವುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ಯಾವುದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಏನೇನು – ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಯೋಗವಿದ್ಯಾಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ :-

ಸಹಿತಃ ಸೂರ್ಯಭೇದಶ್ಚ ಉಜ್ಜಾಯೀ ಶೀತಲೀ ತಥಾ ।
ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಭ್ರಾಮರೀ ಮೂರ್ಛಾ ಪ್ಲಾವನೀ ಚಾಷ್ಟಕುಂಭಕಾಃ ॥

[ಗೋರಕ್ಷ ಸಂಹಿತಾ ೧೯೫, ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ]

ಎಂದರೆ - "ಸಹಿತ, ಸೂರ್ಯಭೇದ, ಉಜ್ಜಾಯೀ, ಶೀತಳಿ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಭ್ರಾಮರೀ, ಮೂರ್ಛಾ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾವನೀ - ಎಂಬುದಾಗಿ, ಕುಂಭಕ ಎಂಟು ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ"- ಎಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಇವುಗಳ ಸಾಧಾರಣ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು :-

೧. ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ :- ಓಂಕಾರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರು ಸಾರಿ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ, ಅಷ್ಟೇ ಕಾಲ ವಾಯುವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಮಾಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ 'ಪೂರಕ' ಮಾಡಬೇಕು. ೨೪ ಸಾರಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ 'ಓಂಕಾರವನ್ನು' ಜಪಿಸುತ್ತಾ, ಅಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು 'ಕುಂಭಕ' ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ೧೨ ಸಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ 'ಓಂಕಾರ'ವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯ ಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ, ಹೊಳ್ಳೆಬದಲಾಯಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳ ಅನುಪಾತವನ್ನು ೧-೪-೨ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಫಲಗಳು :- ಚಿತ್ತವು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ, ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು.

೨. ಸೂರ್ಯಭೇದೀಕುಂಭಕ :- ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯಿಂದ, ಅಂದರೆ ಬಲಹೊಳ್ಳೆ ಯಿಂದ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪೂರಕಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣವಾಯು

ವನ್ನು ಉದರದ ತುಂಬ ತುಂಬಿ, ಅದನ್ನು ನಖ - ಶಿಖಾಂತವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡ ಬೇಕು. ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಡೆದು ಕುಂಭಕಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ - ಚಂದ್ರನಾಡಿ - ಎಂದರೆ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ವೇಗಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಮೊದಲು ಐದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ - ಇದು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನಿವಾರ್ಯ ನಿಯಮ.

ಫಲಗಳು :- ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚುವುವು. ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತದೋಷ, ಚರ್ಮದೋಷ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು - ಈ ಮೊದಲಾದುವು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಜಾಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಪಿತ್ತಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಚಂದ್ರಭೇದೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು. ಅಂದರೆ-ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎಂದರೆ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಾಡಿ - ಎಂದರೆ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ - ಇದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆಯಾಸವೂ, ಉಷ್ಣತೆಯೂ ದೂರ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀತಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದು ಬೇಡ.

೩. ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕ:- ಮುಖವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆ ಗಳಿಂದಲೂ, ಅಥವಾ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶಬ್ದಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕಂಠ ದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹೃದಯದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ವಾಯು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಪೂರಕಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ಹೀಗೆಯೇ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ - ಪೂರಕ - ರೇಚಕಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು. ರೇಚಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಕಂಠದಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದಾಚೆಗೆ - ಹೀಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು. ಐದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಫಲಗಳು:- ಕಫಪ್ರಕೋಪ, ಉದರರೋಗ, ಆಮವಾತ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಪ್ಲೀಹಾ- ಇವು ದೂರವಾಗುವುವು. ಕಂಠ,ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುವು.

೪. ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕ:- ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತುಟಿ ಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಚಾಚಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಪೂರಕಮಾಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಉದರದ ತುಂಬ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಸೂರ್ಯ ಭೇದೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ರೇಚಕಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಫಲಗಳು:– ಅಜೀರ್ಣ, ಪಿತ್ತಜನ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಪ್ಲೀಹಾ, ಬಾಯಾರಿಕೆ - ಮೊದಲಾದುವು ದೂರವಾಗುವುವು. ಬಲ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡ ಬಾರದು. ಕಫಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೇದಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನ ಗಳನ್ನೂ ಯೌಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:—

೧. **ಶೀತಕಾರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**:- ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಹೊರಚಾಚಿ, ಅದನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಂದಲೂ, ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಲೂ ಹಗುರವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಸಂದುಗಳಿಂದ 'ಸೀ ಸೀ' ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಮಾಡುವುದು. ಉಳಿದ ಕ್ರಿಯೆಯೆಲ್ಲಾ ಶೀತಳಿಯಂತೆಯೇ.

೨. **ಕಪಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**:- ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಾಲುಗಳನ್ನೊತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಅವುಗಳ ಸಂದಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡುವುದು, ಉಳಿದುದೆಲ್ಲಾ ಶೀತಳಿಯಂತೆಯೇ, ಇದ ರಿಂದ ಕಂಠವು ಕೋಮಲವಾಗುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಫಲ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನೀಯುವುದರಲ್ಲಿಯೂ, ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩. **ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಕುಂಭಕ**:– ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ-ಎಂದರೆ ತಿದಿ. ತಿದಿಯಿಂದ ಗಾಳಿ ತುಂಬ ಲ್ಪಡುವಂತೆ, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ವಾಯುವನ್ನು ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ವೇಗದೊಂದಿಗೂ ಮೂಲಾಧಾರದ ವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಭಕ ಮಾಡದೆಯೇ, ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಎಂಟು ಸಾರಿ ಪೂರಕ - ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ಸಾರಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಶಕ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ಹತ್ತನೆಯ ಸಾರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ರೇಚಕಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟು, ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವೇಗ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು, ಕೊನೆ ಮುಟ್ಟಿ ದ ಮೇಲೆ ಮರಳಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಶಬ್ದ ಇಂಜಿನ್ನಿ ನಂತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಿಂದ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ-ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆಯೂ, ರೇಚಕವಾದ ಮೇಲೆ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಭಕ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂರೇ ಸಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ-ಕುಂಭಕದ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ-ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎಣಿಸಲ್ಪಡುವ ಹತ್ತು ಹಂತಗಳನ್ನು, ಕ್ರಮೇಣ ೧೪,೧೮,೨೨- ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ – ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ.

ಫಲಗಳು:- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ತ್ರಿಧಾತುವಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಂಭಕಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನೆಚ್ಚರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಬಹು ಸಹಕಾರಿ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂಡುವ ಮುನ್ನ ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕ:- ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಭ್ರಮರದಂತೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪೂರಕಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ಭ್ರಮರಿಯಂತೆ ಮಂದವಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಬ್ದವು ಮಧುರವೂ, ಸುಸ್ವರಯುಕ್ತವೂ, ಏಕತಾನವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಬಂಧ-ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕಮಾಡಿ ಕುಂಭಕಾನಂತರ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡಿ.ಮರಳಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕಮಾಡಿ, ಕುಂಭಕಾ ನಂತರ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡು ವುದು; ಕಡೆಗೆ ಪುನಃ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕಮಾಡಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡು ವುದು.ಹೀಗೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಲಗಳು:- ವೀರ್ಯಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅದು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತವೂ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಶುದ್ಧವಾಗುವುವು.

ಈ ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಮಧುರವಾದ ಪ್ರಣವನಾದದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಧ್ವನ್ಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಭ್ರಮರ ನಾದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಪ್ರಣವನಾದ ವಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಮೂರ್ಛಾ ಕುಂಭಕ :- ಎರಡು ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನೂ, ತರ್ಜನಿಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ, ನಡುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ - ಪೂರಕ ಮಾಡುವಾಗ, ನಡುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಮಾಡಿ, ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವಾಗ ಮರಳಿ ಹಾಗೆಯೇ ಒತ್ತಬೇಕು. ರೇಚಕ ಮಾಡುವಾಗ ಪುನಃ ನಡುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹೊಳ್ಳೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಯೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

ಫಲಗಳು :- ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯಾಶೂನ್ಯವೂ, ಶಾಂತವೂ ಆಗುವುದು.

೮. ಪ್ಲಾವನೀ ಕುಂಭಕ :- ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಮನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಭಾವನಾಬಲದಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದ ವಾಯುವನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಊದಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಬೇರಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಈ ರೀತಿ ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ರೇಚಕ ಮಾಡಿಬಿಡಬೇಕು.

ಫಲಗಳು :- ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣಾಧಿಕಾರ ಲಭಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಉದರ ರೋಗಗಳೂ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ದೂರವಾಗುವುವು. ಅಪಾನವಾಯು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸುವುದು. ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುವುವು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಈ ಎಂಟು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಮುಖ್ಯವಾದುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರ ಸಲುವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದೇವೆ.

೧. ತನಗೆ ಸುಖವೆಂದು ತೋರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು ಕೊರಳು ಮತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಪೂರಕ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹೊರಡಿಸಬೇಕು.

೩. ವಿಶೇಷ ಬಂಧಗಳ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ತಜ್ಞರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲೇ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

೪. ಪೂರಕ ಅಥವಾ ರೇಚಕ ಮಾಡುವ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ನಡುಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡದೆಯೇ ಬೇಕಾದ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

೭. ಸರ್ವೋಪಯೋಗೀ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪಾಠಕರು ಇದುವರೆಗೆ ಓದಿರುವ ಎಂಟು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳೂ ಮಹತ್ತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ—ಎಲ್ಲರೂ ಇವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಸರ್ವಸಾಧಾರಣರೂ ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ, ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಸರಳ ಅನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಗಮನವಿತ್ತು ನೋಡಿದವರಿಗೆ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಸಿರು ಆಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಲಹೊಳ್ಳೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ-ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೇಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯಸ್ವರ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯೆಂದೂ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಚಂದ್ರಸ್ವರ ಅಥವಾ ಇಡಾ ನಾಡಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೆಸರುಗಳೂ ನಿರರ್ಥಕವಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯಸ್ವರ ಗತಿಯುಕ್ತವಾದಾಗ ನಾವೆಳೆಯುವ ವಾಯುವು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹುದೂ, ಚಂದ್ರಸ್ವರ ಗತಿಯುಕ್ತವಾದಾಗ ಎಳೆಯುವ ವಾಯು ಶೀತತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಒಳಹೋಗುವ ವಾಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಲಗಡೆ ಪ್ರಬಲವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರವಾಹವನ್ನೂ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಒಳಹೋಗುವ ವಾಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಎಡಗಡೆ ನಿರ್ಬಲ ವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರವಾಹವನ್ನೂ, ಹರಿಸುತ್ತವೆ- ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಲಿ ಉಸಿರಾಡುವವರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನ ಸ್ವಭಾವ ಕೋಮಲ. ಆದುದರಿಂದ- ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕೋಮಲತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ- ಈ ಎರಡನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ರೋಗ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿತೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ ಉಷ್ಣತ್ವ ಮತ್ತು ಶೀತತ್ವ ಎರಡರ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಂಶಯ ಸ್ವಭಾವದವರು - ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯತತ್ತ್ವವೂ ಇಡಾ ನಾಡಿಯಿಂದ ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರುವುವು-ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣವೇನು ? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. 'ಕರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೇ ಕಿಂ ಪ್ರಮಾಣಂ'? ಅಂಗೈಯ ನೆಲ್ಲೀಕಾಯನ್ನು ನೋಡಲು ಕನ್ನಡಿ ಬೇಕೆ ? ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು. ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ

ಹತ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ವಸ್ತ್ರದಿಂದಾಗಲೀ ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಕೇವಲ ಇನ್ನೊಂದರಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಿ ನೋಡಲಿ. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತಿಯಾದ ಕಾವು ಹುಟ್ಟುವುದು; ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಆಡಿದಲ್ಲಿ ಶೀತ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಕೆ?

ಭಗವಂತನು ಒಂದೇ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ರಚಿಸದೆ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವುದರ ರಹಸ್ಯವೇ ಇದು. ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ ಹದವರಿತು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಶೀತೋಷ್ಣ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮತ್ವದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವಾಗುವುದು. ಈ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇಷ್ಟು ಪರಿಚಯವಾದ ಮೇಲೆ, ಈ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮದ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೋಡೋಣ:—

ಮೊದಲು ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಖಾಲಿಯಾಗುವಂತೆ, ಒಳಗಿರುವ ವಾಯುವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ, ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಆರು ಸಾರಿ ಪ್ರಣವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸವನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ೧೬ ಅಥವಾ ೨೪ ಸಾರಿ ಪ್ರಣವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಆ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ೮ ಅಥವಾ ೧೨ ಸಾರಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಣವಜಪ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರಕಮಾಡಿ, ಕುಂಭಕಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಾರಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

ಈ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದು; ರೇಚಕ-ಪೂರಕ ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ; ಇನ್ನೊಂದು ರೇಚಕ - ಪೂರಕ ಎರಡನೆಯ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ. ಇದೇ ಕ್ರಮ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಚಕದಿಂದ ಮತ್ತು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಅಂಶವಿದು: . ಪೂರಕ - ಕುಂಭಕ-ರೇಚಕ ಅನುಪಾತ ೪-೧೬-೮ ಅಥವಾ ೬-೨೪-೧೨ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ೫ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು. ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ೩೦ರವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಾಡಿಗಳ ಮಲವೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ, ಅವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವು ಪ್ರಶಾಂತವೂ, ಏಕಾಗ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದತ್ತ ಮುಂದರಿಯಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೂ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ದೋಷಗಳು

ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಚಂಡಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಅದರ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ– ಪ್ರಚಂಡಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನವಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯೋಗವು ಎಷ್ಟು ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಅದರ ಅಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯೋಗವು ಅಷ್ಟೇ ಅಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಈ ತತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ:–

> ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ ।
> ಅಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗಸಮುದ್ಭವಃ ॥

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಮೊದಲಾದ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ." ಯೋಗದ ಮರ್ಮವನ್ನರಿತ ಮಹಾತ್ಮರ ಈ ಮಾತು ಸರ್ವಥಾ ಸತ್ಯ. ಆಸನ-ಮುದ್ರೆ-ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಷಯವೇತೋ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಷಯವೂ ಅಂತೆಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕುಂಭಕ-ರೇಚಕ-ಪೂರಕ ಈ ಮೂರು ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ-ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ-ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ಪ್ರಾಣತತ್ವವನ್ನು, ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಸಂಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರೋಧಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚಲಿಸುವ ಮೋಟರಿನ ವೇಗವನ್ನು ಏರಿಸುವ ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವ, ತಿರುಗಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾರಥಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಆ ಕಾರಿನ ಮತ್ತು ಸಾರಥಿಯ ಗತಿ ಏನಾಗಬಹುದು? ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಷಯವೂ ಅಷ್ಟೇ. ಅದರ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಉನ್ಮಾದ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳು ಕಂಠದ ಸೆಳೆತ ಮೊದಲಾದುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ–ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತಪ್ಪಲ್ಲ; ಸಾಧಕರ ಅಜ್ಞಾನ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ, ಈಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ:–

೧. ಅನುಚಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಜಾಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸಿ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾತ್ತ್ವಿಕವೂ, ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆದ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕದೆ, ನಿಸ್ಸಾರವೂ, ತಾಮಸವೂ ಆದ, ಕೊಳೆತ, ಹಳಸಿದ ಅಥವಾ ರೋಗಜನಕವಾದ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ದೇಹದ ಧಾತುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ತೇಜೋಹೀನವಾಗಿ, ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಈ ದೋಷವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ, ಯೋಗಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ, ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪುಷ್ಟಂ ಸುಮಧುರಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಸರ್ವಧಾತುಪ್ರಪೋಷಣಂ ।
ಮನೋಽಭಿಲಷಿತಂ ಯೋಗ್ಯಂ ಯೋಗೀ ಭೋಜನಮಾಚರೇತ್ ॥

ಎಂದರೆ – "ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯು ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ, ಮಧುರವೂ, ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದುದೂ, ಸರ್ವಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುವಂತಹುದೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸಪ್ರದವೂ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅರ್ಹವೂ ಆದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು."

೨. ಮಿತಿಗೆಟ್ಟ ವಿಷಯಭೋಗ:-ಆಹಾರದ ನಂತರ ವಿಹಾರದ ಸರದಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಹಾರ–ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಕ್ರೀಡೆ, ನಿದ್ರೆ–ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅದರಿಂದ ಲಭಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನೇನೋ ಆರಂಭಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವತ್ತ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ; ಮತ್ತೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ "ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯ ಸುಖವನ್ನನುಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರಲಿ"- ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸೇವನೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಯೋಗೀಶ್ವರನಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ:–

ಅಸಂಯತಾತ್ಮನಾ ಯೋಗೋ ದುಷ್ಪ್ರಾಪ ಇತಿ ಮೇ ಮತಿಃ ।
ವಶ್ಯಾತ್ಮನಾ ತು ಯತತಾ ಶಕ್ಯೋಽವಾಪ್ತುಮುಪಾಯತಃ ॥

[ಗೀತಾ-ಅ-೬. ಶ್ಲೋ. ೩೬]

ಎಂದರೆ – "ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸದ, ವಿಷಯಲೋಲುಪನಾದ ಮಾನವನಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಕಠಿಣವೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಜಯಿಯಾದ ಸಂಯಮಿಯು ಉಪಾಯದಿಂದ, ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲನು." ಈ ವಾಕ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ, ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಓಜಸ್ಸಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಅಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುಡಿಯ ವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಥಳಥಳನೆ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ,

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ – ಅತಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಫಲವಾಗಿ, ವೀರ್ಯವು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಕಾವು, ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ದಹಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಕೃಶವಾಗಿಯೂ, ನಿಸ್ತೇಜವಾಗಿಯೂ, ದುರ್ಬಲವಾಗಿಯೂ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಿಗೆ ಪರಮಾವಶ್ಯಕ. ಇದರರ್ಥ ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಮಾಡ ಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಅವರೂ ಸಹ, ಶಾಸ್ತ್ರಮರ್ಯಾದೆಗನುಸಾರ, ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗಮಾಡುತ್ತಾ, ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯತ್ತಗಮನ ಕೊಡದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆತೊಡಗಿದರೆ, ದೇಹವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ, ಪುಷ್ಟವೂಆಗುವ ಬದಲು,ಕಾಂತಿಹೀನವೂ, ಕೃಶವೂ ಆಗಿ, ರೋಗಿಗಳ ಬೀಡಾಗುವುದು.

೩. ವಿಧಿಹೀನವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಃ—ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರವೀಣ ರಿಂದ ಕಲಿಯದೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದಿ ಅಥವಾ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಕೇಳಿ, ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ, ತಮಗೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಜನರು ಬಹುಮಂದಿಯಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಏಕೆಂದರೆ – ಇಂತಹ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಜ್ಞಾನವೊಂದೇ ಸಾಲದು; ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಂಬಲವೂ ಬೇಕು. ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೋದಿದರೆ, ಅನೇಕ ಸಮಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ, ಶಬ್ದಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಒದ್ದಾಡುವಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಒಂದು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಾನಪ್ರಸ್ಥಗಳಿದ್ದರು. ಅವರು ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೋದಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿ ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಆಶ್ರಮದ ಆಚಾರ್ಯರು ಆ ಮಹಾಶಯರ ಕೋಣೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ, ಎಮ್ಮೆ ಅರಚುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿತು. ಆಚಾರ್ಯರು ಸುತ್ತ ನೋಡಿದರು. ಎಮ್ಮೆ ಕಾಣಸಲಿಲ್ಲ. ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ-ವಾನಪ್ರಸ್ಥಿಗಳು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಚಾರ್ಯರು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ-"ಇದೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, "ಏಕೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನಲ್ಲ!" ಎಂದುತ್ತರ ವಿತ್ತರು. ಆಚಾರ್ಯರು, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು, ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಿಯನ್ನು ನಾನು ಯಾವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ!"ಎನ್ನಲು,ಆಮಹಾಶಯರು, 'ಅಯ್ಯೋ! ಋಷಿ ದಯಾನಂದರು ಬರೆದಿಲ್ಲವೇ? ವಾಂತಿಮಾಡಿದಂತೆ, ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಡಿಸಬೇಕೆಂದು? ವಾಂತಿಮಾಡುವುದು ಬಾಯಿನಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ವಾಂತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಶಬ್ದ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದಲ್ಲವೇ?" ಎಂದೂ ಕೇಳಿದರು! ವಸ್ತುತಃ ಆ ವಾಕ್ಯ ದಯಾನಂದರದಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲ. ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರುಬರೆದಿರುವ "ಕೌಷ್ಠ್ಯಸ್ಯ ವಾಯೋರ್ನಾಸಿಕಾಪುಟಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಯತ್ನವಿಶೇಷಾದ್ವಮನಂ ಪ್ರಚ್ಛ-ರ್ದನಂ" [ನೋಡಿ.ಯೋಗದರ್ಶನ,ಸಮಾಧಿಪಾದ,ಸೂತ್ರ-೩೪]ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದ ಭಾವಾನು ವಾದ ಮಾತ್ರವದು. ಆದರೆ- ಆ ಮಹಾಶಯರು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಗೆ ಅದು!

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಧನೇಭ್ಯೋಽಧಿಕೋ ಬಾಂಧವೋ ನಾಸ್ತಿ ಲೋಕೇ। ಧನಾನ್ಯರ್ಜಯಧ್ವಂ ಧನಾನ್ಯರ್ಜಯಧ್ವಂ" – ಎಂದರೆ – 'ಹಣಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ನೆಂಟ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಹಣ ಕೂಡಿಸಿರಿ. ಹಣ ಕೂಡಿಸಿರಿ" – ಎಂಬುದೇ ಪಲ್ಲವಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲದ ಅಕ್ಷರವಿಧ್ಯಾಧುರೀಣರು ಕೇವಲ ಕಾಸಿಗಾಗಿಯೇ ಬರೆದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಋಷಿಮುನಿಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳ ಭಾವನೆಯನ್ನರಿಯುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಇಂತಹ ಹುಲು ಮಾನವರ ಕೃತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ, ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಕೇಡೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ? ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿದ್ಯಾ ವಿಶೇಷಜ್ಞರಿಂದ ಕಲಿತೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

೪. ಪೂರ್ವಸನ್ನಾಹದ ಅಭಾವ:– ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಾಡಿಗಳ ಮಲಶೋಧನ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಪರಮಾವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಆ ಕಡೆ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನಾರಂಭಿಸಿ, ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನೇ ನಿಂದಿಸುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹೊರಟು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ – ಈ ನಾಡಿಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿದಿರುವ ವಿಷಯ ವಾಚಕರಿಗೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಇದೇ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ಮಲದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು, ಮಹಾ ಭಯಂಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ :–

ಶುದ್ಧಿಮೇತಿ ಯದಾ ಸರ್ವನಾಡೀಚಕ್ರಂ ಮಲಾಕುಲಂ ।
ತದೈವ ಜಾಯತೇ ಯೋಗೀ ಪ್ರಾಣಸಂಗ್ರಹಣೇ ಕ್ಷಮಃ ॥

"ಮಲಭರಿತವಾದ ನಾಡೀಚಕ್ರಗಳೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಯೋಗಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣಗಳ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ." ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದ ಆಸನಗಳಿಂದಲೂ, ನ್ಯೋಳಿ, ಬಸ್ತಿ- ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಮೊದಲು ನಾಡಿಗಳ ಮಲವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಕುಂಭಕ ಮಾಡದೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಪೂರಕ – ರೇಚಕಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಒಳಗಿನಿಂದ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾದರೆ, ಪ್ರಾಣವಾಹಿನೀ ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, ಪೂರಕದ ಎರಡರಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೋದಿ, ಆತುರಪಟ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೋದಿ. ಆತುರಪಟ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಲು ಹಲವರು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ . ಮೂಗನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಾಗೆ

ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅತಿಭಯಂಕರವಾದ ಕೆಡುಕು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ-ಕುಂಭಕದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆತುರ ಪಡಲೇಬಾರದು.

ರೇಚಕ - ಪೂರಕ - ಕುಂಭಕಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಅನುಪಾತ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಪರಿಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಗಾಗಿ. ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪೂರಕದ ಎರಡರಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಹಜ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕುಂಭಕವು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಮಾತು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಡದಿರುವುದರಿಂದ, ಸಾಧಕರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕುಂಭಕದ ಕಾಲವನ್ನು ಎರಡಷ್ಟು ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಮಹಾ ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

೫. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತಪ್ಪು ಆರಿಕೆ :- ಸಹಿತ, ಸೂರ್ಯಭೇದೀ, ಉಜ್ಜಾಯೀ, ಶೀತಳೀ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಪ್ಲಾವನೀ - ಮೊದಲಾದ ಎಷ್ಟೋ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಆದರೆ-ಕೆಲವು ಉಷ್ಣತ್ವವನ್ನೂ, ಕೆಲವು ಶೈತ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹವಾಗಿವೆ; ಎಲ್ಲವುಗಳ ಗುಣವೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರೂ, ಕೆಲವರು ಶೀತಪ್ರಕೃತಿಯವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ - ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಶೈತ್ಯಕಾರಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ, ಶೀತಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಉಷ್ಣೋತ್ಪಾದಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನೂ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರ ಪ್ರಕೃತಿಯತ್ತ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡದೆ. "ಎಲ್ಲಾ ಕಲೆಗೂ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ" - ಎಂಬಂತೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವಿಧಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ. ಪರಿಣಾಮ ಮಹಾ ಭಯಂಕರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಕೂಲವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬. ಆಸನ-ಬಂಧಗಳ ಜ್ಞಾನಾಭಾವ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಆಸನ ಹಾಕಿ ಕೂಡುವುದು ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ - ಕಲಿಯುವವರೂ, ಕಲಿಸುವವರೂ ಈ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಹೇಗೋ ಸೊಟ್ಟ ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಮನಬಂದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ - ಇಡಾ - ಸುಷುಮ್ನಾ - ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೇರಲು ಸುಗಮವಾದ ಮಾರ್ಗವೇರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿ

ಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿರಾಜ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು:-

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ ।
ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತಂ ನಾತಿನೀಚಂ ಚೈಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಂ ॥
ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಧಾರಯನ್ನಚಲಂ ಸ್ಥಿರಃ ।
ಸಂಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ವಂ ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್ ॥

[ಅ-೬: ಶ್ಲೋ- ೧೧, ೧೩]

"ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಎತ್ತರವೂ, ಅತಿ ತಗ್ಗೂ ಅಲ್ಲದ ಹುಲ್ಲು-ಜಿಂಕೆ ಚರ್ಮ-ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೀಠವನ್ನು ತನಗಾಗಿ ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹ-ತಲೆ-ಕೊರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ನಾಸಿಕಾಗ್ರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಅತ್ತಿತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರದೆ ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ, ದೃಢನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು."

ಇನ್ನು ಆಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವಿದು:- ಸಾಧಾರಣತಃ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಸನಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಉಜ್ಜಾಯೀ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ -- ಮೊದಲಾದುವಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಾಸನವೂ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ* - ಮೊದಲಾದುವಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನವೂ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಸನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,

ಆ ಮೇಲೆ - ಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ರೇಚಕ-ಪೂರಕ-ಕುಂಭಕಗಳಿಗೆ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸುಗಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನೇ ಯೋಗಿಗಳು 'ಬಂಧ'ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾತಕರು ಹಿಂದೆ "ಬಂಧ"ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ-ಮೂಲಬಂಧ, ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಮತ್ತು ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ- ಈ ಮೂರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕರು - ಇವನ್ನು ಹದವರಿತು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ-ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ನಷ್ಟವೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಪಡೆದು, ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ; ಅನಿವಾರ್ಯ.

೯. ಕೆಲವು ಉಪಯೋಗಕರವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು

೧. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಸಾಧಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- ಸಿದ್ಧಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಕಂದಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ತಲೆ, ಎದೆ, ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಆ ಮೇಲೆ, ಮೂಲಬಂಧ ಹಾಕಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘ

---

* ಇದೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ.

ವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಮೇಲೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ, ಕುಂಭಕವಮಾಡಿ,ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧಹಾಕಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಒಳಕ್ಕೂ ಹೊರಕ್ಕೂ ಎಳೆದು ತಳ್ಳಿರಿ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಐದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ ವಾರಕ್ಕೆರಡರಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ೨೦ರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ಮೂಲಬಂಧವು ಸಂಪೂರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಕ್ತವಾಗುವವರೆಗೂ ಸಡಿಲವಾಗಬಾರದು.

ಲಾಭಗಳು:- ಇದು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಶೀಘ್ರಪತನ - ಮೊದಲಾದ ವೀರ್ಯ ಸಂಬಂಧೀ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು.

೨. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- ಮೊದಲು ವಜ್ರಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು ೨೧ ಸಾರಿ ಕಪಾಲಭಾತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಸಿದ್ಧಾಸನ ಹಾಕಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದರ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರಕಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿರಿ. ಮೇಲಿರುವ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನಾಭಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಿರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಾಭಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ – "ನನ್ನ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಲವಾಗುತ್ತಿವೆ." ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕಮಾಡಿ ಬಿಡಿರಿ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಐದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಸಾಧಿಸಿರಿ, ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬಾರದು.

ಲಾಭಗಳು:- ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ, ಉದರ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಶರೀರದೋಷನಿವಾರಕ ನಾಡೀಶೋಧಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- ಸಿದ್ಧಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಹೊರಡಿಸಿಬಿಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವನು ಮಾಡುವಂತೆ, ಕಂಠದಿಂದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತಾ, ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರಕಮಾಡಿರಿ. ಪೂರಕ ಮಾಡುವಾಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸರ್ವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಗಾಳಿ ಹೋಗಲನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ, ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಕುಂಭಕ ಮಾಡದೆಯೇ, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ, ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಕಂಠಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ರೇಚಕಮಾಡಿರಿ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದು

ದಾದರೂ, ಲಾಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಓಡಾಡುವಾಗಲೂ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಾಭಗಳು:- ಇದರಿಂದ ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೪. ಶರೀರ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೂಲಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪೂರಕವಾಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಜಾಲಂಧರಬಂಧ ಹಾಕಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಮುಂದಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ, ತಲೆಯನ್ನೆತ್ತಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ಮೂಲಬಂಧ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು:- ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಸಿತವಾಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವುದು.

೫. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಸಂಚಾಲಕ ಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಮ:- ಇದೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ಏಳನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಪಾಠಕರು "ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ" ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮತ್ತಿಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವುದು ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಾಠಕರು ಹಿಂದೆಯೇ ಓದಿದ್ದಾರೆ.

೬. ಪ್ರಾಣವಿಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- 'ಪ್ರಾಣ ವಿಜಯೀ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆಯ ಸ್ಥೂಲಪರಿಚಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಕೂಡ, ಯೋಗಿಗಳು ಅದು ಹರಡಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಭೇದದಿಂದ ಅವನ್ನು ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ - ಎಂದು ಐದು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಇವಲ್ಲದೆ – ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕಲ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ – ಎಂಬ ಇನ್ನೂ ಐದು ಭೇದಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ- ಈಗ ಅವುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲನೆಯದಾದ 'ಪ್ರಾಣ'ವು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದಯದವರೆಗಿನ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಾಯುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಅಂದರೆ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿದು:-

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಶರೀರವನ್ನು ಸೆಟೆಯಬೇಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನೆಳೆಯುತ್ತಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಪೂರಕವಾಡಿರಿ. ಸದ್ದೇ ಆಗದಂತೆ,

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ. ಪೂರಕಮಾಡುವಾಗ, ಎದೆಯನ್ನುಬ್ಬಿಸಿರಿ. ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಗಿಸಬೇಡಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಳಗಿರಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ – ನಾಸಿಕಾಗ್ರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕಮಾಡಿರಿ. ಅನಂತರ ಎದೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕಮಾಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದರವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯು ವಶೀಭೂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಅಪಾನವಿಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:– ನಾಭಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾದತಳದ ವರೆಗಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಾಯು "ಅಪಾನ"ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಸವ – ಮೊದಲಾದುವೆಲ್ಲಾ ಇದರಿಂದಲೇ ಆಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿದು:–

ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನೂರಿ, ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಕೆಳಕ್ಕೇ ಇರಲಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಪೂರಕಮಾಡಿರಿ. ಪೂರಕಾನಂತರ, ಗುದಾ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉತ್ತರಾರ್ಧವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ, ರೇಚಕಮಾಡಿರಿ. ರೇಚಕವಾದ ಮೇಲೆ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಸಾರಿಯ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಧಾತುಹೋಗುವುದು ಸ್ವಪ್ನದೋಷ – ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೮. ಸಮಾನವಿಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:– ಹೃದಯದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಾಯು "ಸಮಾನ"ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿದು :–

ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕಮಾಡಿರಿ. ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಎದೆಯನ್ನುಬ್ಬಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನಷ್ಟು ಕಾಲ ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕಮಾಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಂಚ ತಳ್ಳಿ ರೇಚಕಮಾಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಸಾರಿಯ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಉದರ ವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾಂತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೯. ಉದಾನವಿಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:– ಕಂಠದಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಮಸ್ತಕದ ವರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಾಯು "ಉದಾನ"ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿದು:–

ನೇರವಾಗಿ ಸೆಟೆದು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಪೂರಕಮಾಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ಕೈಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ಕೊರಳನ್ನಾವರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ, ಹೊರಗಿನ ವಾಯುಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕಾರಮಾಡುತ್ತಾ – ಅಂದರೆ ಕೈಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆದುರಾಗಿ-

ಕೊರಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ. ಕೊರಳಿನ ನಡುವಣ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ, ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ರೇಚಕಮಾಡಿರಿ.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಕೊರಳ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಂಠಸ್ಥವಾದ ಉದಾನ ವಾಯು ವಶಕ್ಕೆ. ಸಾವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೦. ವ್ಯಾನವಿಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :- ಶರೀರದ ಸರ್ವಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ವಾಯು 'ವ್ಯಾನ'ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರಕದ ನಂತರ, ಕುಂಭಕಮಾಡಿ, ವ್ಯಾನ ವಾಯುವನ್ನು ವಶಕ್ಕೆ ತಂದ ನಂತರ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನಾದರೂ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎಂತಹ ಪ್ರಹಾರವನ್ನಾದರೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕವೇ ಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಕುಂಭಕವಷ್ಟು ಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಮೋಟಾರು, ಆನೆ, ಕಲ್ಲು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಹೊರುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ ೬ರಿಂದ ೧೦ರ ವರೆಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಂದರಿಂದಾರಂಭಿಸಿ, ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ೫ರ ವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.

೧೦. ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಗ್ರಂಥದ ಆರಂಭದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಈ ವರೆಗೆ, ಸಾಧಕರು ಸಾಧನಾಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು, ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ :-

೧. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ, ಮೊದಲು ಒಳಗಿನ ಶ್ವಾಸವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಹೊರಡಿಸಿಯೇ, ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಪೂರಕಮಾಡುವ ಮುನ್ನ, ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

೨. ಪೂರಕಮಾಡುವಾಗ ಮೂಲಬಂಧ, ಕುಂಭಕಮಾಡುವಾಗ ಜಾಲಂಧರಬಂಧ ಮತ್ತು ರೇಚಕಮಾಡುವಾಗ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ - ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು; ಮೂಲಬಂಧವು ಪೂರಕ-ಕುಂಭಕ-ರೇಚಕ- ಮೂರೂ ಸಮಾಪ್ತವಾಗುವವರೆಗೂ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

೩. ಪೂರಕಮಾಡುವಾಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸರ್ವಭಾಗಗಳಿಗೂ ವಾಯು ಹೋಗಲನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ, ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಸಬೇಕು.

೪. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಬೇಕು.

೫. ಶೀತಳೀ ಮೊದಲಾದ, ಅಪವಾದರೂಪವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಹೊರತು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

೬. ಕುಂಭಕಮಾಡುವಾಗ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಭ್ರುಕುಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

೭. ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಮೇಲೆ, ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

೮. ತೆರೆದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ವಾಯುವಿರುವಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು; ಆದರೆ-ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

೯. ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು – ಮೊದಲಾದ ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು.

೧೦. ಹೊಟ್ಟೆ ಎಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗಿರುವುದೋ, ಕರುಳು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದೋ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗುವುದು— ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

೧೧. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು 'ಎನಿಮಾ' ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.

೧೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಜಲನೇತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತ್ರನೇತಿ ಎರಡನ್ನೂ' ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು - ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಶ್ವಾಸಚ್ಛಿದ್ರಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

೧೩. ಯಮ – ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆಯಂತೂ ವಿಶೇಷರೀತಿಯಿಂದ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

೧೪. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಬಹಳ ಹಸಿವು-ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿರುವಾಗಲೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೫. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಲೇಶವಿರುವಾಗಲೂ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಾಗಿರುವಾಗಲೂ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಯೋಚನೆ – ಇವು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೬. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸದಾ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

೧೭. ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ, ಲಘುವಾಗಿ ಹಾಲುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ.

೧೮. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ದುಡುಕು, ಹಠ – ಇವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು; ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ರೇಚಕ – ಕುಂಭಕ–ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

೧೯. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾದು ದರಿಂದ, ಸದಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣತಃ ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

೨೦. ಇದರ ಸಾಧನೆ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಲ್ಲ; ಈಶ್ವರ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ – ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಯೋಗ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಆಧಾರದಿಂದ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭ ಸಿಕ್ಕುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಪಾಠಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಆಧಾರ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಿಪ್ರಾಪ್ತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೀ ಮಹಾತ್ಮರ ಸಮ್ಮತಿಯೂ ಇದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ :–

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮರಳಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು – ಎಂಬ ಆದೇಶ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ - ರೇಚಕಾನಂತರ ಪೂರಕ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಯಾವಾಗಲೂ 'ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ'ವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ಸಿಕ್ಕುವುದೆಂದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ. ಅಭ್ಯಂತರ ಕುಂಭಕದಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕಕ್ಕೂ ಇದೆ – ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಖಚಿತ ವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕರು ಈ ಹತ್ತು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನವರಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಯೋಗಾಂಗವಾದ "ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ"ದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿರಿ; ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆಯಿಡೋಣ,



ಪಂಚಮ ಅಧ್ಯಾಯ

೧. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಈ ರೀತಿ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ, ಈಗ ಯೋಗದ ಐದನೆಯ ಅಂಗವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ. ಇದುವರೆಗೆ ಬಹಿರ್ಮುಖೀ ವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ: ನಾವು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕರಣದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನವೇ – ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಪಾಠಕರು ಮರೆತಿರಲಾರರು, ಯಮ–ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿ ಪಡೆದು, ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿ ಪಡೆದು ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಆ ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಚಿತ್ತವು ಒಳಮುಖಿ ವಾಗಿ, ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದುದಾಯಿತು. ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿದುದೇನೋ ಆಯಿತು: ಈಗ ಅದು ಮರಳಿ ಖಾಲಿಯಾಗದಂತೆ ತೂಬುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನೀರು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹರಿಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತಿದೆ. ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಕೆರೆಯ ಶಕ್ತಿಯೆಂಬ ನೀರನ್ನು ಹುಚ್ಚು ಹುಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯ ಬಿಡುವ ತೂಬುಗಳೇ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಈ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧವೆಂಬ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :–

> ಸ್ವವಿಷಯಾಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ
> ಇವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ॥
>
> [ಯೋಗದರ್ಶನ ಸಾಧನಪಾದ, ೫೪]

ಎಂದರೆ– "ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತೊರೆದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚಿತ್ತದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವಂತೆ ಇರುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ" ಈ ವಾಕ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪರಿಚಯವಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಹರ್ಷಿ ಕಣಾದರು ವೈಶೇಷಿಕ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

> ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಸಂನಿಕರ್ಷೇ ಜ್ಞಾನಸ್ಯ ಭಾವೋಽಭಾವ
> ಇತಿ ಮನಸೋ ಲಿಂಗಂ॥ [ಅಧ್ಯಾಯ-೩.ಆಹ್ನಿಕ-೨.ಸೂತ್ರ-೧]

ಎಂದರೆ – 'ಜೀವಾತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ಅದರ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು, ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ಉಂಟಾಗದಿರುವುದು – ಇದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುರುಹು'-ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಯಾವುದೋ ಗಂಭೀರವಾದ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆ-ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗಲೂ ನಮ್ಮ ಜೀವಾತ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದೇ ಇದ್ದಾನೆ; ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಂಡೇ ಇದೆ. ಆಗ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚೇಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಷಯವಾದ ರೂಪ, ಅವರೆದುರಿಗಿದೆ, ಆದರೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಅದರ ಪರಿವೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಜ್ಞಾನದ "ಅಭಾವ'ವಾಯಿತು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಯಾವ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುಳುಗದೆ, ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ–ನಮಗೆ ಕೂಡಲೇ ಆ ಚೇಳಿನ ರೂಪ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು, ನಾವು ಯಾವುದೋ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ ಇದು ಜ್ಞಾನದ 'ಭಾವ'ವಾಯಿತು. ಈ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದಾದರೂ ಏನು ? ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳ ಜ್ಞಾನ ನಮಗುಂಟಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಕಾರದಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ; ಆ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಮಗೆ "ಅಹಿತ"ವೆನಿಸಿದರೆ, 'ದುಃಖ'ವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. 'ಹಿತ'ವೆನಿಸಿದರೆ, "ಸುಖ"ವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ :—

ಇಂದ್ರಿಯಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಸ್ಯಾರ್ಥೇ ರಾಗದ್ವೇಷೌ ವ್ಯವಸ್ಥಿತೌ ।
ತಯೋರ್ನ ವಶಮಾಗಚ್ಛೇತ್ತೌ ಹ್ಯಸ್ಯ ಪರಿಪಂಥಿನೌ ॥

[ಗೀತಾ, ಅಧ್ಯಾಯ-೩, ಶ್ಲೋ-೩೪]

"ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಆ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ವಶನಾಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ - ಅವು ಆತ್ಮನ ವೈರಿಗಳು." ನಾವು ಪಾತಂಜಲದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಬೇರೊಂದೆಡೆ ಓದುವಂತೆ :—

"ಸುಖಾನುಶಯೀ ರಾಗಃ ॥
ದುಃಖಾನುಶಯೀ ದ್ವೇಷಃ ॥ [ಸಾಧನಪಾದ ೭-೮]

ಎಂದರೆ - "ಸುಖವನ್ನು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ, ಸುಖದ ಸ್ಮರಣದಿಂದ ಸುಖದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಅದರ ಸಾಧನದಲ್ಲಾಗಲೀ ಹುಟ್ಟುವ ಆಸೆ, ತೃಷ್ಣಾ ಅಥವಾ ಲೋಭಕ್ಕೆ ರಾಗವೆಂದು ಹೆಸರು. ದುಃಖವನ್ನು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ, ದುಃಖದ ಸ್ಮರಣದಿಂದ ದುಃಖದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಅದರ ಸಾಧನದಲ್ಲಾಗಲೀ ಹುಟ್ಟುವ ವಿರೋಧ, ತಾಪ, ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಕ್ರೋಧವನ್ನು ದ್ವೇಷವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ."— ಎಂದು ಶ್ರೀಮದ್ವ್ಯಾಸ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಲೋಭ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯ

ಗಳು ಬಾಹ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವರೆಗೆ, ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಕಪಿ ಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ತಿಕ್ಕಾಟದಿಂದ ಮನಃಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪರ್ಕವೇ ಆದರೂ ವಿಷಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಸಂಭವವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನು ಮಹಾರಾಜನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ :-

ಮಾತ್ರಾ ಸ್ವಸ್ರಾ ದುಹಿತ್ರಾ ವಾ ನ ವಿವಿಕ್ತಾಸನೋ ಭವೇತ್ ।
ಬಲವಾನಿಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮೋ ವಿದ್ವಾಂಸಮಪಿ ಕರ್ಷತಿ ॥

[ಮನುಸ್ಮೃತಿ]

"ತಾಯಿಯಾಗಲೀ, ಸೋದರಿಯಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಮಗಳೇ ಆಗಲಿ, ಮಾನವನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ – ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹ ಬಹು ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದು. ಅದು ವಿದ್ವಾಂಸನನ್ನೂ ಕೂಡ ಆಕರ್ಷಿಸಿಯೇ ತೀರುವುದು.' ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ? ಈ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಕವಾದ 'ರಾಗ' ಎಂದರೆ ಸುಖದ ಅಭಿಲಾಷೆಗೆ ವಶವಾಗಿಯೇ ಪವಿತ್ರವಾದ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ —"ಮಾತೃಯೋನಿಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ವಿಹರೇತ್ಸರ್ವಯೋನಿಷು; ಮಾತರಮಪಿನತ್ಯಜೇತ್"— ಎಂದರೆ – "ತಾಯಿಯೊಬ್ಬನ್ನುಳಿದು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೂ ಸುಖಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿಯನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕಾದಿಲ್ಲ".–ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ವಾಮಮಾರ್ಗವೂ ಸಹ ತಲೆಯೆತ್ತಿತು! ಇವೆಲ್ಲಾ 'ರಾಗ'ದ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳಾದರೆ ಇನ್ನು 'ದ್ವೇಷ'ದ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ :-

ಕ್ಷುರಸ್ಯ ಧಾರಾ ನಿಶಿತಾ ದುರತ್ಯಯಾ
ದುರ್ಗಂಪಥಸ್ತತ್ಕವಯೋವದಂತಿ ॥

[ಕಠ ಅ-೧, ವಲ್ಲಿ-೩ ಶ್ಲೋ-೧೪]

"ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರದ ಮಾರ್ಗವು ಕತ್ತಿಯ ಮೊನೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಂತಹ ಕಠಿಣವಾದ ಮಾರ್ಗ"ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯವಾದಿಯಾದ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕುಲ ಶಿರೋಮಣಿಯಾದ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರ, ಸತ್ಪುರುಷರಾದ ಪಾಂಡವರು – ಮೊದಲಾದವರು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದ, ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧೀ — ಮೊದಲಾದ ದೇವತಾಪುರುಷರು ನೊಂದ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಅಥವಾ ತಾವೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಷ್ಟವನ್ನೆದುರಿಸುವಾಗ ಅನುಭವಿಸಿದ ದುಃಖದ ಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ, ತಪೋಮಯವಾದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ 'ದ್ವೇಷ'ವನ್ನು ತೋರುವವರೇ ಬಹುಮಂದಿಯಿದ್ದಾರಲ್ಲವೆ ? ಆದುದರಿಂದ –ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥಗಳ ಸಂಬಂಧವುಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಉದ್ಭವವಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚೇನು ? ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖ – ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ತೀವ್ರ

ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿವೆ. 'ಖ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂಬರ್ಥವಿದೆ. 'ಸು' ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸು + ಖ = ಸುಖ; ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಹಿತವೆಂದು ತೋರುವುದೇ ಸುಖ; ದುಃ + ಖ = ದುಃಖ; ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ತೋರುವುದೇ ದುಃಖ. ಇಂದ್ರಿಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ-ಅದರ ವಿಷಯದಿಂದ ನಮಗೆ ಸುಖವೂ ಇಲ್ಲ; ದುಃಖವೂ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ -ಕಣ್ಣಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೆ ತನ್ನೆದುರಿಗೆ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾದ ಶಿಶು ನಲಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಸುಖ'ವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ; ರೋಗ ಮತ್ತು ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಕೃಶವಾಗಿ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಕಂಡರೆ - 'ದುಃಖ'ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ - ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ; ಅವನಿಗೆ ಸುಖವೂ ಇಲ್ಲ; ದುಃಖವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಖವಿರುವಲ್ಲಿ ರಾಗ, ದುಃಖವಿರುವಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಸದಾ ಸಿದ್ಧ. ಈ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥಗಳಿಂದ. ಅಂದರೆ-ಕಣ್ಣನ್ನು ರೂಪದಿಂದಲೂ, ಕಿವಿಯನ್ನು ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ಮೂಗನ್ನು ವಾಸನೆಯಿಂದಲೂ, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ರಸದಿಂದಲೂ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲೂ ದೂರ ವಿಟ್ಟು, ಅವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ-ಅಂದರೆ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ; ಅದು ಅಂತರ್ಮುಖವಾದಲ್ಲಿ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತನಾದ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಲಾರನಾದ ಕಾರಣ. ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳು ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ. ಪತಂಜಲಿಗಳು "ಚಿತ್ತದ ಸ್ವರೂಪದ ಅನುಕರಣೆ"-ಎಂದು ಹೇಳದೆ. "ಅನುಕರಣೆಯಂತೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಚಿತ್ತದಂತೆ ಆತ್ಮ ಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಲ್ಲ; ಕೇವಲ - ಚಿತ್ತದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಹಿರ್ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ಅಂದರೆ- ಈರೀತಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮಾಡುವುದು, ಸರ್ವಸಂಗಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾದ ಸಾಧು ಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಬಹುದು. ನೇತ್ರ ಶ್ರೋತ್ರ, ನಾಸಿಕ, ಜಿಹ್ವೆ ಮತ್ತು ತ್ವಚಾ-ಈ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹಾಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯದು - ಕೆಟ್ಟದು ಎರಡರಿಂದಲೂ ದೂರ ಓಡುವುದಾದರೆ, ಜಗದೀಶ್ವರನು ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆಯನ್ನಾದರೂ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು ? ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನೋಡಬೇಡಿ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಬೇಡಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಮೂಸಬೇಡಿ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸವಿಯಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ- ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಇನ್ನು ಜ್ಞಾನಸಂಚಯದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ, ಕ್ರಿಯಾಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಫಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ. ಈ ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗುತ್ತದೆ :-

ತತಃ ಪರಮಾವಶ್ಯತೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಾಧನಪಾದ-೫೫]

ಎಂದರೆ-"ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪೂರ್ಣತಃ ವಶವಾಗುತ್ತವೆ"- ಎಂದು ಪತಂಜಲಿಗಳೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಜಯಕ್ಕಾಗಿ — ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗಾಯಿತು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಜಯ ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೆ ಬೇಡವೇ ? ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಜಯ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದೂ ಆಚಾರ ಹೀನವಾದ ಉಚ್ಛೃಂಖಲವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೂ – ಎರಡೂ ಒಂದೇ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದವನೇ ಜಗದ್ವಿಜಯಿಯಾಗಬಲ್ಲನು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾದವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ದುಃಖದ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಅಧೀನಪಡಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಮೊದಲು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿಯೂ, ದೃಢವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಧೀನವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನಾವು ಹಿತವಾದ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕವಾದ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಲಾಭವೇ ಆಗುವುದೇ ಹೊರತು, ನಷ್ಟವೇನೂ ಆಗಲಾರದು. ಚಿತ್ತವು ಪವಿತ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಟ್ಟನೋಟ ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ಊಟ, ವಿಲಾಸಮಯವಾದ ಕೂಟ, ಶೃಂಗಾರ ರಸಭರಿತವಾದ ಗಾನಗಳ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಕಾಮನೆಯನ್ನೆಚ್ಚರಿಸುವ ಗಂಧ-ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದೇ:-

ಭದ್ರಂ ಕರ್ಣೇಭಿಃ ಶೃಣುಯಾಮ ದೇವಾಃ

ಭದ್ರಂ ಪಶ್ಯೇಮಾಕ್ಷಭಿರ್ಯಜತ್ರಾಃ ।

ಸ್ಥಿರೈರಂಗೈಸ್ತುಷ್ಟುವಾಂಸಸ್ತನೂಭಿರ್ವ್ಯಶೇಮಹಿ ।

ದೇವಹಿತಂ ಯದಾಯುಃ ॥ [ಯಜುರ್ವೇದ ೨೫-೨೧]

"ಪರಮಾತ್ಮ! ನಾವು ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಸತ್ಯವಂತರೂ, ನಿತ್ಯಜಾಗ್ರತರೂ ಆಗಿ, ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಕೇಳೋಣ; ಸತ್ಯಧರ್ಮನಿರತರಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನೋಡೋಣ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಾ, ಸತ್ಪುರುಷರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಅನುಭವಿಸೋಣ!!" ನಿಜವಾಗಿ ಇದೇ ಇಂದ್ರಿಯ ದಮನ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ವೇದವೇ ಘೋಷಿಸುತ್ತಲಿದೆ :—

ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ ಪ್ರಭೃತಿರ್ಮುಖಂ ಚ ವಾಚಾ ಶ್ರೋತ್ರೇಣ ಮನಸಾ ಜುಹೋಮಿ।

ಇಮಂ ಯಜ್ಞಂ ವಿತತಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣಾ ದೇವಾ ಯಂತು ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಾಃ॥

[ಅಥರ್ವ ೨.೩೫.೫]

"ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆ-ಇವು ಯಜ್ಞದ ಧಾರಣೆ ಮಾಡತಕ್ಕವಾಗಿವೆ. ಮೂತಿನಿಂದ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾನು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವು ಕೂಡ ಯಜ್ಞವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ಕರ್ತೃವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಯಜ್ಞವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನ ಮನಸ್ಕರಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ!! ಎಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆ? ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದಿಂದಲೂ ಯಜ್ಞವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಸತ್ಕರ್ಮವನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕು. ಕಿವಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಕೇಳಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮೂಸಬೇಕು; ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಸವಿಯಬೇಕು; ಚರ್ಮದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದಾವುದು, ಕೆಟ್ಟದಾವುದು-ಎಂಬುದನ್ನೂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು. ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೋರುವುದೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕುರೂಪವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟದು- ಎನ್ನಬಾರದು; ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹುದು ನಮ್ಮ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು. ಕುರೂಪವಾಗಿ ತೋರುವಂತಹುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು; ಮೂಸಲು ಹಿತವೆಂದು ತೋರುವ ವಾಸನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಶುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು: ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯೆಂದು ತೋರುವ ಭೋಜನ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಳವಡಿಯದ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಬಹುದು; ನೀರಸವೆಂದು ತೋರುವ ಊಟ ನಮ್ಮನ್ನು ಋಷಿಪದವಿಗೇರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೆಯೇ ವೈದುಮ್ಮನ್ನಿಸುವ, ರೋಮಾಂಚಕಾರಿಯಾದ ಕೋಮಲಸ್ಪರ್ಶ ನಮ್ಮನ್ನು ಭೋಗವಿಲಾಸದ ಅಂಧಕೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಡಹಬಹುದು: ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಿನಂತಹ ಕಠೋರಸ್ಪರ್ಶ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಹಾತ್ಮರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ – ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದು_ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ನೋಡಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಾರದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುಖಕೊಡುವಂತಹುದಲ್ಲ; ಆತ್ಮನ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆತ್ಮನ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟದು - ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಯೋಗಿ ರಾಜ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ :–

ಯತ್ತದಗ್ರೇ ವಿಷಮಿವ ಪರಿಣಾಮೇಽಮೃತೋಪಮಂ ।
ತತ್ಸುಖಂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಂ ಪ್ರೋಕ್ತಮಾತ್ಮಬುದ್ಧಿಪ್ರಸಾದಜಂ ॥
ವಿಷಯೇಂದ್ರಿಯಸಂಯೋಗಾದ್ಯತ್ತದಗ್ರೇಽಮೃತೋಪಮಂ ।
ಪರಿಣಾಮೇ ವಿಷಮಿವ ತತ್ಸುಖಂ ರಾಜಸಂ ಸ್ಮೃತಂ ॥
ಯದಗ್ರೇ ಚಾನುಬಂಧೇ ಚ ಸುಖಂ ಮೋಹನಮಾತ್ಮನಃ ।
ನಿದ್ರಾಲಸ್ಯ ಪ್ರಮಾದೋತ್ಥಂ ತತ್ತಾಮಸಮುದಾಹೃತಂ ॥

[ಗೀತಾ, ಅ-೧೮. ಶ್ಲೋಕ-೩೭-೩೯]

"ಯಾವುದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಷದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದೂ. ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದೋ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ವಿಕಾಸದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಆ ಸುಖವು ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ವಾದುದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಬಂಧವುಂಟಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ, ಮೊದ

ಮೊದಲು ಅಮೃತದಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದೂ, ಕೊನೆಗೆ ವಿಷದಂತೆ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಸುಖವು ರಾಜಸವಾದುದೂ. ಮೊದಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮೋಹವನ್ನು ಕವಿಯಿಸುವ, ನಿದ್ರೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಂಕುತನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸುಖ ತಾಮಸ ವಾದುದು." ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಈ ದಿವ್ಯ ವಾಣಿಯ ಮೇಲೆ ಟೀಕೆ ಏತಕ್ಕೆ ? ಸಾತ್ವಿಕ ಸುಖವೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖ. ಅದು ಮೊದಮೊದಲು ಕಷ್ಟಪ್ರದವಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸಿಕ್ಕುವ ಸುಖ-ಯಾವತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಹಾದುಃಖವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಕಾರಣ ವೇನೆಂದರೆ-ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಸೆ ಎಂದಿಗೂ ತೀರುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಆಸೆಯನ್ನೇ 'ತೃಷ್ಣೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮ ಹೇಳಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ :-

ಜೀರ್ಯಂತಿ ಜೀರ್ಯತಃ ಕೇಶಾಃ ದಂತಾ ಜೀರ್ಯಂತಿ ಜೀರ್ಯತಃ ।
ಗಾತ್ರಾಣಿ ಶಿಥಿಲಾಯಂತೇ ತೃಷ್ಣೈಕಾ ತರುಣಾಯತೇ ॥

"ಮುದುಕನಾಗುವವನ ಕೂದಲು ನೆರೆತು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಹಲ್ಲುಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಅದುರ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದರೆ-ತೃಷ್ಣೆಯೊಂದು ಮಾತ್ರ ಯೌವನವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ." ಎಷ್ಟು ನಿಜ! ನಾವು ದಿನದಿನ ನಾನಾರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿ. ದುರ್ಬಲೇಂದ್ರಿಯರಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಎಷ್ಟು ಜನ ಹತಭಾಗ್ಯ ರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಇದೆಲ್ಲಾ ಯಾವುದರ ಪ್ರಭಾವ? ರಾಜಸ ಸುಖ-ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗದ ಸುಖ-ಹೀಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಮಣ್ಣುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ-ಸಾಯುವಾಗಲೂ ಸಹ - "ಅಯ್ಯೋ! ಆಸೆ ತೀರಲಿಲ್ಲ"- ಎಂದು ಕೊಂಡೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ! ಇಂತಹ ಕುನ್ನಿಗಳ ಸಾವೆಲ್ಲಿ? ಪಿತಾಮಹ ಭೀಷ್ಮರ ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾವೆಲ್ಲಿ ? ಇಂತಹ ಕುನ್ನಿಗಳು - ಬದುಕಿದ್ದರೂ ಸತ್ತಂತೆಯೇ; ಭೀಷ್ಮ - ದಯಾನಂದ ರಂತಹವರು ಸತ್ತರೂ ಬದುಕಿದ್ದಂತೆಯೇ. ಪಿತಾಮಹ ಭೀಷ್ಮರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

ಯಚ್ಚ ಕಾಮಸುಖಂ ಲೋಕೇ ಯಚ್ಚ ದಿವ್ಯಂ ಮಹತ್ಸುಖಂ ।
ತೃಷ್ಣಾಕ್ಷಯಸುಖಸ್ಯೈತೇ ನಾರ್ಹತಃ ಷೋಡಶೀಂ ಕಲಾಂ ॥

"ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಮದಿಂದ ಸಿಕ್ಕುವ ಸುಖ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗದ ಭಾಗ್ಯವೆನ್ನಿಸುವ ಸುಖ-ಇವೆರಡೂ ತೃಷ್ಣಾಕ್ಷಯದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸುಖದ ಹದಿನಾರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಲಿಗೂ ಸಮ ವಲ್ಲ!" ಈ ತೃಷ್ಣಾಕ್ಷಯ ಸುಖವೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಸುಖ. ಈ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಂದ್ರಿಯ ದಮನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ದಮನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ-ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ-ಲೋಭ ಮೋಹ--ಗರ್ವ ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಿಹಾಕುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೋರಾಡಬೇಕು. ಈ ಹೋರಾಟವೇ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ-ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅತಿ ಸೊಗಸು - ಅಮೃತದಷ್ಟೇ ರುಚಿ. ಈ ಸಾತ್ವಿಕ ಸುಖವೇ ನಮಗೆ ಮಾನ್ಯವಾದ ಸುಖ, ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗ-ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಹೀಗೆ - ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ದುಷ್ಟ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ, ಪಾಪಮಯವಾದ, ಆತ್ಮಘಾತಕವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ತಡೆದು, ಪವಿತ್ರವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಪವಿತ್ರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುವುದೇನು? ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರ. ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧಕಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹರಿ ಬಿಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ :–

> ರಾಗದ್ವೇಷವಿಯುಕ್ತೈಸ್ತು ವಿಷಯಾನಿಂದ್ರಿಯೈಶ್ಚರನ್ ।
> ಆತ್ಮವಶ್ಯೈರ್ವಿಧೇಯಾತ್ಮಾ ಪ್ರಸಾದಮಧಿಗಚ್ಛತಿ ॥
>
> [ಗೀತಾ. ಅ. ೨, ಶ್ಲೋ. ೬೪]

"ಸಂಯತಾತ್ಮನಾದವನು, ಶಾಸ್ತ್ರವಿರುದ್ಧವಾದ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ."

ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟು :– ಸರ್ವಸಂಗಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಯೋಗಿಗಳ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಸರ್ವ ವಿಧದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಪ್ರವೃತ್ತಿ–ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಅವರು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಈ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗಳಾದ, ರೂಪ, ಶಬ್ದ, ಗಂಧ, ರಸ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ – ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಕೇವಲ ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪೂರ್ಣತಃ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಸ್ವರೂಪವಿದು :–

> ಶ್ರುತ್ವಾ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ಚ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಚ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಘ್ರಾತ್ವಾ ಚ ಯೋ ನರಃ ।
> ನ ಹೃಷ್ಯತಿ ಗ್ಲಾಯತಿ ವಾ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯೋ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ॥
>
> [ಮನು ಅ. ೨, ಶ್ಲೋ-೯೮]

"ಯಾವನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿ, ಮುಟ್ಟಿ, ನೋಡಿ, ತಿಂದು ಮೂಸಿ ಹರ್ಷಿತನೂ ದುಃಖಿತನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವನೇ ಪೂರ್ಣ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನು–ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು." ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದರು. ಅವರು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಸಾಂಸಾರಿಕರೂ ಇದನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೇಲೇರಬಯಸುವುದು ನ್ಯಾಯವೇ ಸರಿ. ಆದರೂ– ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಕನಿಷ್ಠ ಮಿತಿ-ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ದುಷ್ಟ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿಟ್ಟು ಸತ್ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು. ಸಾಧನಾ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯ ಬಯಸು

ವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಾಧಾರಣ ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೂ ಸಹ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವ ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕ ವೆಂಬುದು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಧಾರಣರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮುಗಿಸೋಣ. ಬಹು ಜನರು, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವ - ಎಂದೊಡನೆಯೇ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ನಿಗ್ರಹ; ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹುದು-ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ – ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧ ಸಂಯಮ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂಬುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ- ಅದು ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯ ತಾನೇ – ಬೇರೆ ನಾಲ್ಕು ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳ ಸಂಯಮವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾಯದರ್ಶನಕಾರರಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಗೌತಮರು, ಆತ್ಮಸಿದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ :-

ಇಂದ್ರಿಯಾಂತರವಿಕಾರಾತ್ ॥

[ನ್ಯಾಯದರ್ಶನ, ಅ-೩, ಆ-೧, ಸೂತ್ರ-೧೨]

ಎಂದರೆ - 'ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ಸಂಬಂಧ ಅದರ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಆದಾಗ, ಬೇರೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ಹುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ'– ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಾಂತರವಿಕಾರ, ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ವ್ಯವಹಾರ ದಿಂದ ಬೇರೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದು, ಆತ್ಮನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನಂತೂ ತೋರಿಸಿಯೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ; ಜೊತೆಗೆ-ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಆದೇಶವೂ ಅದರಲ್ಲಡಗಿದೆ. ಜಿಲೇಬಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣು; ಬಿಟ್ಟ ನೀರು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕಿವಿ; ಆನಂದಬಾಷ್ಪ ಸುರಿಯುವುದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ; ಅಥವಾ ರೋಮಾಂಚ ವಾಗುವುದು ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯ ಅಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ. ಹೀಗೆ – ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಹೆಣೆದು ಕೊಂಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಮನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ :—

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ತು ಸರ್ವೇಷಾಂ ಯದ್ಯೇಕಂ ಕ್ಷರತೀಂದ್ರಿಯಂ ।
ತೇನಾಸ್ಯ ಕ್ಷರತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ದೃತೇಃ ಪಾತ್ರಾದಿವೋದಕಂ ॥

[ಮನುಸ್ಮೃತಿ-೨,೯೯]

"ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯವು ವಿಷಯಾಸಕ್ತವಾದರೂ, ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿಯು ಒಡಕು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವಂತೆ ಸೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ." ಮನುವಿನ ಭಾವನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ-ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ-ಎಂದೊಡನೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ-ಎಂದೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸದಾ ಸಾಧಕರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಈ ರೀತಿ, ವೇದದ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಸದ್ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ

ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ಆತ್ಮೋತ್ಥಾನದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ - ಎಂಬ ಮಾತಿನರ್ಥ 'ಹಿಂದಿರುಗುವುದು' ಎಂದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು – ಇದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನ; ಆತ್ಮನಿಗೆ ಲಾಭಕರವಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ದ್ವಿತೀಯ ಸೋಪಾನ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹತ್ತಿದಾಗಲೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಿ, ಕೇವಲ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲ; ಸಾಂಸಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಜೀವನ ಸಾಫಲ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದು, ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಅಖಂಡ ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣಾಧಿಕಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ; ಅದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಸಿದ್ಧಿ.

೬. ಧಾರಣಾ

ಇದುವರೆಗೆ ಯೋಗದ ಐದು ಅಂಗಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿದುದಾಯಿತು. ಈ ಐದು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಯತ್ನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಬಹಿರಂಗ'ಸಾಧನಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಹೇಳಲಿರುವ 'ಧಾರಣಾ'ಮತ್ತು ಅನಂತರದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ - ಈ ಮೂರೂ ಸರ್ವಥಾ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು 'ಅಂತರಂಗ' ಸಾಧನಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ವಸ್ತುತಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದಲೇ ತತ್ತ್ವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಬಹಿರ್ಮುಖಿವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಬಂಧ ಅದಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನೂ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಗಲಿ. ಈಗ 'ಧಾರಣಾ' ಎಂಬ ಅಂಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ :–

ದೇಶಬಂಧಶ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ ॥

[ಯೋಗದರ್ಶನ, ವಿಭೂತಿಪಾದ ಸೂ. ೧]

ಎಂದರೆ -"ಚಿತ್ತವನ್ನುಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಧಾರಣಾ" –ಎಂದು ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಈ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಬರೆಯುತ್ತಾ–**ನಾಭಿಚಕ್ರೇ. ಹೃದಯ ಪುಂಡರೀಕೇ, ಮೂರ್ಧ್ನಿ, ಜ್ಯೋತಿಷಿ, ನಾಸಿಕಾಗ್ರೇ, ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ-ಇತ್ಯೇವ ಮಾದಿಷು ದೇಶೇಷು, ಬಾಹ್ಯೇ ವಾ ವಿಷಯೇ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರೇಣ ಬಂಧ ಇತಿ ಧಾರಣಾ**" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ:– "ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ, ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ,

ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ, ಜಿಹ್ವಾಗ್ರದಲ್ಲಿ – ಈ ಮೊದಲಾದ 'ದೇಶ'ಗಳಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯವಿಷಯ ಗಳಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತಿಮಾತ್ರದಿಂದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದೇ ಧಾರಣಾ." ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು–ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಆ ಮೇಲೆ-"ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳೂ ಕೂಡ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ 'ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತು'ಗಳೇ ಆದುವು; ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳಂತೂ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳೇ; ಹೀಗಿರುವಾಗ, 'ಧಾರಣಾ' ಅಂತರಿಕ ಸಾಧನ ಹೇಗಾಯಿತು – ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರೇಣ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರದಿಂದ" ಎಂದರೆ "ಚಿಂತನ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಅಥವಾ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾತ್ರದಿಂದ" ಆ ಅಂಗದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು 'ಧಾರಣಾ' ಎನಿಸುವುದೇ ಹೊರತು, ಮೂಗಿನ ಕೊನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೊನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಲ್ಲ ಬಾಹ್ಯಕರಣದ ಸಹಾಯ 'ಧಾರಣಾವಸ್ಥೆ' ಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ, ಹೃದಯಕಮಲ - ಈ ಮೊದಲಾದ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲೂ ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು "ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ" ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಧ್ರುವ ನಕ್ಷತ್ರ- ಈ ರೀತಿ ಹೊರ ಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು - ಎಂದಾಗಲೂ ಸಹ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಹಾಯ ದಿಂದಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಚಿಂತನ ಮಾತ್ರದಿಂದ - ಎಂಬುದನ್ನರಿಯಬೇಕು. ಅನೇಕರು ಈ ಯೋಗಾಂಗದ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿಯದಾದರೆ, ಘೋರ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಾನವಾದ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯನ್ನು ಇದರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಹ್ಯಪೂಜಾ ಕಾರಗಳ ನಿರಾಕರಣೆಯಂತೂ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಆಗಿಹೋಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಆ ವಿಗ್ರಹಗಳ, ಕಲ್ಪಿತವಾದ ದೇವೀ ದೇವತೆಯರ ಬೊಂಬೆಗಳ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರದಿಂದ, ಕೇವಲ 'ಚಿಂತನದಿಂದ' ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ವಿಧಾನ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು ? ಬಗೆ ಬಗೆಯ ದೇವರುಗಳ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವಿಗ್ರಹಗಳ ಪೂಜನದಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಲಹಗಳು, ನಿರಾಕಾರನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಾಕಾರನೆಂಬ ನಿರರ್ಥಕವೂ, ಅಪಾಯಕರವೂ, ಆದ ನಂಬಿಕೆ - ಇವು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೇ ಹೊರತು, ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದ ಉದ್ದೇಶ್ಯವಾದ ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದಿಗೂ ಸಿದ್ಧಿಸಲಾರದು. ಪ್ರಮಾಣ-ವಿಪರ್ಯಯ-ವಿಕಲ್ಪ-ನಿದ್ರಾ-ಸ್ಮೃತಿ-ಎಂಬ ಐದು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗವೆಂದು ಯೋಗದರ್ಶನ ಕಾರರೇ ಹೇಳಿರುವಾಗ ಮತ್ತು "ವಿಪರ್ಯಯೋ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನಮತದ್ರೂಪಪ್ರತಿಷ್ಠಂ" ಎಂದರೆ, "ವಿರುದ್ಧ ಜ್ಞಾನವೇ ವಿಪರ್ಯಯ" –ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಘೋಷಿಸಿರುವಾಗ, ನಿರಾಕಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಾಕಾರವೂ, ವ್ಯಾಪ್ಯಮಾತ್ರವೂ ಆದ ವಿಗ್ರಹವೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನದ ನಿರೋಧವು ಯೋಗದರ್ಶನಕಾರರಿಗೆ ಕಾಮ್ಯವೇ – ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಂದೂ ಧಾರಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ ಕಾಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯ ಗಳು' ಎಂದಾಗಲೂ, ಕಲ್ಪಿತ ದೇವೀ ದೇವತೆಯರ ವಿಗ್ರಹಗಳು–ಎಂದು ಯಾರೂ ತರ್ಕಿಸು

ಮಾತ್ರಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ–ಧಾರಣಾ-ಎಂಬುದು ಸರ್ವತ್ರ ಸಂಚರಿಸುವ ಚಿತ್ತವನ್ನು, ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಎಳೆದು ತಂದು, ಅಭ್ಯಾಸಾರ್ಥವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊರತು, ಚೇತನವನ್ನು ಜಡವೆಂದು ಅಥವಾ ಜಡವನ್ನು ಚೇತನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅರ್ಚಿಸುವ ಅಂಧಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆಶ್ರಯಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ. ಪತಂಜಲಿಗಳಾಗಲೀ, ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರಾಗಲೀ ಧಾರಣಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆಗೆ ಅವಕಾಶವುಂಟೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಹೇಳದೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನೂ, ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರಾದಿಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ ಅಭಿಮತವಲ್ಲವೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಧಾರಣಾಭ್ಯಾಸದ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಆವಶ್ಯಕತೆ ಏನು?-ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸ್ಫುಟವಾದ ಉತ್ತರ ಬೇಕಾಗಿದೆ. **"ದೇಶಬಂಧಶ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ"** ಎಂಬ ಪಾತಂಜಲ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ದೇಶ ಶಬ್ದ ಕೇವಲ ಸ್ಥಾನವಾಚಕವಲ್ಲ; ಅದು ಹುಟ್ಟುವುದು 'ದಿಶ್' ಧಾತು ವಿನಿಂದ. 'ದಿಶ್' ಧಾತುವಿಗೆ 'ತೋರಿಸು ಸೂಚಿಸು' ಎಂಬ ಮೊದಲಾದ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ 'ದೇಶ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ತೋರಿಸುವ ಅಥವಾ ಸೂಚಿಸುವ ಕುರುಹು, ಚಿಹ್ನೆ, ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕು' ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ದ್ರವ್ಯಾಶ್ರಿತವಾದ ಗುಣಗಳೂ ಕೂಡ, ಆ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಸಹ 'ದೇಶ'ಗಳೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ವ, ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ, ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ - ಎಂಬಿವು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ತತ್ತ್ವವನ್ನೂ ಸಹ 'ದಿಕ್ಕು' ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ದ್ರವ್ಯದ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ 'ಧಾರಣಾ' ಎಂದೇ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ದ್ರವ್ಯಗಳಾವುವು ? ಪೃಥ್ವೀ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಕಾಲ, ದಿಕ್ಕು, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು - ಇವೇ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಎಂದು ವೈಶೇಷಿಕದರ್ಶನಕಾರರಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಕಣಾದರು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ :-

> **ಪೃಥಿವ್ಯಾಪಸ್ತೇಜೋ ವಾಯುರಾಕಾಶಃ ಕಾಲೋ ದಿಗಾತ್ಮಾ ಮನ ಇತಿ ದ್ರವ್ಯಾಣಿ ॥** [ವೈಶೇಷಿಕ ದರ್ಶನ, ಅ-೧, ಆ-೧, ಸೂ-೫]

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಒಂಬತ್ತು ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ- ಈ ಐದು ವಸ್ತುಗಳೂ ಸ್ಥೂಲ ವಸ್ತುಗಳೇ ಆದುದರಿಂದ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ, ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು ಬಹಿರ್ಮುಖೀವೃತ್ತಿಯೇ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರದಿಂದ-ಚಿಂತನ ಮಾತ್ರದಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದನ್ನು ವ್ಯಾಸರು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಶಬ್ದ ಜಾಲ ಮಾತ್ರ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಹೆಗಲನ್ನೇರಿ ತಾನೇ ಕುಣಿಯುವಂತೆ

ಅಸಂಭವ. ಇನ್ನುಳಿರುದು ಆತ್ಮ ಒಂದೇ. ಹೀಗೆ, ಒಂದೊಂದನ್ನಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ, ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮನ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಜೀವಾತ್ಮನ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದೇ ಧಾರಣಾ - ಎಂಬುದು ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಈ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ :-

ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಂ ।
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯೈತದಾತ್ಮನ್ಯೇವ ವಶಂ ನಯೇತ್ ॥

[ಗೀತಾ, ಅ-೬, ಶ್ಲೋ-೨೬]

ಎಂದರೆ-"ಅಸ್ಥಿರವೂ, ಚಂಚಲವೂ ಆದ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ, ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ವಶಪಡಿಸಬೇಕು." ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ. ಓಡಿಹೋಗುವುದೇ ಅದರ ಸ್ವಭಾವ. ಅದನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಹಿಡಿದು ತಂದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದು ಆತ್ಮನ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಗುಣಗಳ ಚಿಂತನದಲ್ಲಿಯೇ ಬಂಧಿಸುವುದು-ಇದೇ ಧಾರಣಾ. ಯಥಾರ್ಥ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು, ಬಂಧಿಸುವುದು ಧಾರಣಾ, ಈ ಮಹಾಕಾರ್ಯಗಳ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ, ಚಿತ್ತವನ್ನು, ಸಂಕಲ್ಪಮಾತ್ರದಿಂದ, ಚಿಂತನಮಾತ್ರದಿಂದ, ಶರೀರಸ್ಥಿತವಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಬಂಧಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವುದೂ ಧಾರಣಾ ಕ್ರಿಯೆಯೇ.

ಹೌದು; ಇನ್ನೊಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವುಳಿದಿದೆ. 'ದಿಕ್ಕು' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಜೀವನದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯಾತ್ರಾಮುಖ-ಎಂಬರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಭೌತಿಕ ಭೋಗ ವಿಲಾಸ ಮಯವಾದ ಜೀವನಕ್ರಮದ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ಧಾರಣಾ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ -ಇದರ ಸಿದ್ಧಿ ಆತ್ಮ- ಪರಮಾತ್ಮ-ತತ್ತ್ವ-ವಿವೇಚನಗಳಿಂದ ಆಗಿಯೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೨೬ ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು ೩೬ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದರೆ, ಧಾರಣಾ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಧಾರಣಾ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಆತ್ಮನ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

೭. ಧ್ಯಾನ

ಈಗ ಯೋಗದ ಏಳನೆಯ ಅಂಗವಾದ, ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡೋಣ. ಅರ್ಥದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ಹರಗೆಟ್ಟಿರುವ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ'ವೂ ಒಂದು. 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಕೂಡಲೇ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಕಾರವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ,

ಅದನ್ನೇ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು-ಎಂದು ಬಹು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯೇಯಾಕಾರ ಚಿಂತನ. ಧ್ಯೇಯದ ಆಕಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಇದೇ ಧ್ಯಾನ-ಎಂದು ಜನಸಾಧಾರಣರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ, ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ ಪತಂಜಲಿಗಳಾಗಲೀ, ಸಾಂಖ್ಯಾಚಾರ್ಯ ಕಪಿಲರಾಗಲೀ ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :-

ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಂ ॥

[ಯೋಗ ದರ್ಶನ, ವಿಭೂತಿಪಾದ, ಸೂ-೨]

ಎಂದರೆ - "ಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.'' ಇದರರ್ಥ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತೆ-ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಅಖಂಡತ್ವ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯಾವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೋ, ಆ ತತ್ತ್ವದ ಜ್ಞಾನ, ಬೇರೆ ಯೋಚನೆಗಳ ತರಂಗದಿಂದ ಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗದೆ, ಮುರಿದು ಬೀಳದೆ, ಭಂಗ ಹೊಂದದೆ, ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿ, ಆರೋಹಣ-ಅವರೋಹಣ-ಮೊದಲಾದ ವಿಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದ ರಾಗದಂತೆ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಧ್ಯಾನ. ಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸ್ಥೂಲಸಾಧನದ ಆಕಾರದ ಚಿಂತನದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ತತ್ತ್ವದ ಅಖಂಡ ಮತ್ತು ಏಕರಸವಾದ ಜ್ಞಾನವು ಧ್ಯಾನವೇ ಹೊರತು, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಆಕಾರಚಿಂತನವೂ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಗೂ, ಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ; ಅದೇ ಧಾರಣಾಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಯಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನಾವ ರೀತಿ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಗೆ ಸ್ಥಾನವಿದ್ದೀತು ? ಮಹರ್ಷಿ ಕಪಿಲರಂತೂ ಸ್ಫುಟವಾಗಿದೆಯೇ :-

ಧ್ಯಾನಂ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಮನಃ ।

[ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನ]

"ಸರ್ವವಿಷಯರಹಿತವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ." - ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವ ವಿಷಯಗಳು-ಎಂದರೆ, ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅರ್ಥಗಳಾದ ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ - ಈ ಐದು ಇವೈದರ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಚಿತ್ತವು, ನಿರಂತರವಾದ ಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಆಕಾರವು-ರೂಪವು-ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ವಿಷಯವಾಗಿರುವಾಗ, ನಿರ್ವಿಷಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಕಾರಚಿಂತನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನವಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ? ಯೋಗದರ್ಶನ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರೂ ಸಹ - **ತಸ್ಮಿನ್‌ದೇಶೇ ಧ್ಯೇಯಾಲಂಬನಸ್ಯ ಪ್ರತ್ಯಯಸ್ಯೈಕತಾನತಾ ಸದೃಶಃ ಪ್ರವಾಹಃ ಪ್ರತ್ಯಯಾಂತರೇಣಾ ಪರಾಮೃಷ್ಟೋಧ್ಯಾನಂ**"ಎಂದರೆ-"ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವು ಏಕತಾನವಾಗಿರುವುದೂ, ಮುರಿಯದ ಪ್ರವಾಹದಂತಿರುವುದೂ, ಬೇರೆಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ

ನಷ್ಟವಾಗದಿರುವುದು ಧ್ಯಾನ" - ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುತಃ, ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ, ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ. ಅಥವಾ ಅವರಿಬ್ಬರ ಗುಣಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಗ್ನವಾಗಿ, ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭಂಗಪಡದೆ, ಏಕಪ್ರಕಾರವಾದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ - ಸಾಧಕರು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಆಗಾಗ ಚಲಿಸಿ, ವಿಷಯಾಂತರವಾಗಬಹುದು: ಆದರೆ - ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕದಲಿಸುವ ಬೇರಾವ ಅಂತರಾಯ ಜ್ಞಾನವೂ ತಲೆಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವೃತ್ತಿಗಳು ಸರ್ವಥಾ ಲೀನವಾಗಿ, ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೂ, ಧ್ಯಾನಸ್ಥನಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದಾಗ - ಪಟ್ಟಾವು ಅವರ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋದುದುಂಟು; ಸಿಂಹ ಬಾಯ್ದೆರೆದು ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತಿದ್ದುದೂ ಉಂಟು, ಆದರೆ - ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನರಾಗಿ ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಾರಜ್ಞಾನ ಶೂನ್ಯರಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಆ ಮಹಾತ್ಮರಿಗೆ ಅದಾವುದರ ಪರಿವೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಯಾವ ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದೋ ಅವನೇ ಧನ್ಯ.

ನಾವು ಬರೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆನಂದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣ ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೂ ಸಹ ಈ ಧ್ಯಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೀನರಾದಾಗ, ಮಾನವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಸ್ವತಃ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ವೇದ ಅವನನ್ನು ಸಂಬೋಧಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ :-

ಶುಕ್ರೋಽಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ ಸ್ವರಸಿ ಜ್ಯೋತಿರಸಿ ।
ಆಪ್ನುಹಿ ಶ್ರೇಯಾಂಸಮತಿ ಸಮಂ ಕ್ರಾಮ ॥

[ಅಥರ್ವ-೨.೧೧.೫]

"ಓ ಜೀವ! ನೀನು ಶುಕ್ರನಾಗಿದ್ದೀಯೇ - ಸ್ವಭಾವತಃ ನಿರ್ಮಲನಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನೀನು '**ಭ್ರಾಜಸ್**' ಎಂದರೆ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನೀನು 'ಸ್ವ' ಎಂದರೆ ಸುಖಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದೀಯೇ. ನೀನು '**ಜ್ಯೋತಿಃ**' ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಮಯನೂ ಆಗಿದ್ದೀಯೆ. ನೀನು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೋ. ನಿನಗೆ 'ಸಮಾನ'ರಾಗಿರುವವರಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗಿ ನಡೆವ ಧೀರನಾಗು."

ನಿಜವಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಮಹಾಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದವನು. ಆದರೆ, ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನನಾದ ಅವನು, ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತು, 'ತಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ತುಚ್ಛ ವಸ್ತು' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಜೀವನನ್ನು,

ಮನಸ್ಸು ತನಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಕುಣಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಯವನ್ನುಳ್ಳ ಜೀವಾತ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಪರ್ಕ ವುಂಟಾದ ಮೇಲಂತೂ, ಜೀವಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರಂತೆ, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರಂತೆ 'ಮಹಾಮಾನವ'ನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಹಾಮಾನವತ್ವ ಕೇವಲ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗಲ್ಲ; ಆದರ್ಶ ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿ, ಆದರ್ಶ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ, ಆದರ್ಶ ರಾಷ್ಟ್ರಸೇವಕರಾಗಿ ಬಾಳಬಯಸುವ ಸಾಂಸಾರಿಕರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹಾಮಾನವತ್ವ ಲಭಿಸುವುದು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ದರ್ಶನ ವಿಕಾಸನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣದಿಂದ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಆಗುವುದು 'ಧ್ಯಾನ'ದಿಂದ! ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ -ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ನಿರ್ಜೀವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಒಂದು ಪ್ರಾಣದಾಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿ – ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿ ಹರಿದು ಹಾಳಾಗುವ ಜೀವನಶಕ್ತಿ, ಒಳಗೇ ಉಳಿದು, ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನೋಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಬಲ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದು ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ.

ಸರ್ವಸಂಗಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾದ ಯೋಗೀಶ್ವರರಂತೆ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ್ಯವಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ, ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ-ಅರ್ಧ-ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಗೃಹಸ್ಥರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದು. ತಿರುಪು ತಿರುಗಿಸಿದ ಗಡಿಯಾರ ೨೪ ಗಂಟೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬೆಳಗಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಸಂಜೆಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಧ್ಯಾನ ಮರುದಿನದ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಭಾಗ್ಯಶಾಲೀ ಗೃಹಸ್ಥನು ಎಂತಹ ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಗೂ ಅಂಜದೆ, ಧೀರನಂತೆ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಲ್ಲನು. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಮೊದಲು ೧೦ ನಿಮಿಷ ತನ್ನ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪ ಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿ, ಆಮೇಲೆ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಭಗವತ್ಸ್ವರೂಪಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಣ ಸರ್ವವಿಷಯಗಳಿಂದಲೂ ರಹಿತವಾಗಿ, ಕೇವಲ ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮರ ಚಿಂತನದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ಧ್ಯೇಯದ ನಿರಂತರ ಜ್ಞಾನ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ "ಸಂಧ್ಯಾವಿಧಿ" ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕ ಸಂಧ್ಯಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚಿಂತನ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿಂತನ – ಎರಡೂ ಹಿರಿದಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿವೆ. "ಸಮ್ಯಕ್ ಧ್ಯಾಯಂತಿ ಯಸ್ಯಾಂ ಸಾ ಸಂಧ್ಯಾ"–ಎಂದರೆ, "ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅದೇ ಸಂಧ್ಯಾ" ಎಂದು ಸಂಧ್ಯಾ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಕೊಡ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗೃಹಸ್ಥರು ವೈದಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಿಧಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಸಹಿತ ಕಲಿತು ಮನನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರೆ ಜೀವನ ಸಫಲವಾದೀತು.

ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ, ಸರ್ವವ್ಯವಹಾರ ರಹಿತರಾಗಿ, ನಿಷ್ಕರ್ಮರಾಗಿ ಹೋಗುವುದೆಂದು ಸಾಂಸಾರಿಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಬಾರದು. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯವಿಷಯ ರಹಿತರಾಗಿರಬೇಕಾದುದೇನೋ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆದರೂ ಕೂಡ, ಸಾಂಸಾರಿಕರು ಸಂಸಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುತಃ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದು,

ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ; ಆತ್ಮನ ಉತ್ಕರ್ಷಕ್ಕಾಗಿ-ಆತ್ಮನ ಉತ್ಕರ್ಷ ಐಹಿಕವೂ ಅಹುದು; ಆಮುಷ್ಮಿಕವೂ ಹೌದು. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯುದಯ ಮತ್ತು ಸಫಲಜೀವನಾನಂತರ ಮೋಕ್ಷ-ಇವೆರಡರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷ. ವಸ್ತುತಃ ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ತನ್ನ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಅಂತಃಶಕ್ತಿಗಳ ವಿಕಾಸ ಈ ಲೋಕಕ್ಕೂ ಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವು ಶಾಂತಿಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಹಂತ. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ಧ್ಯಾನವೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವರು ಸರ್ವಕರ್ಮಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಯೋಗಿರಾಜ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ :-

> ಶ್ರೇಯೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಮಭ್ಯಾಸಾಜ್ಜ್ಞಾನಾದ್ಧ್ಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ।
> ಧ್ಯಾನಾತ್ಕರ್ಮಫಲತ್ಯಾಗಸ್ತ್ಯಾಗಾಚ್ಛಾಂತಿರನಂತರಂ ॥
>
> [ಗೀತಾ: ಅ-೧೨, ಶ್ಲೋ-೧೨]

"ಕುರುಡು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಜ್ಞಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠ; ಬರಿಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ, ಶಕ್ತಿವಿಕಾಸಕವಾದ ಧ್ಯಾನ ಶ್ರೇಷ್ಠ; ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿವಿಕಾಸಕವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ, ಫಲದಹಂಗನ್ನು ತೊರೆದು, ವಿಶುದ್ಧ ಕರ್ತವ್ಯಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಕರ್ಮಫಲದ ತ್ಯಾಗ-ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾದಾಗಲೇ ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ." ಈ ವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ, ಗೃಹಸ್ಥರೂ ಸಹ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶಕ್ತಿಸಂಚಯಮಾಡಿ, ವಿಶುದ್ಧ ಕರ್ತವ್ಯಭಾವನೆಯಿಂದ ಸತ್ಕರ್ಮನಿರತರಾಗಿದ್ದು ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರೆಂಬುದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಗೃಹಸ್ಥರೂ ಸಹ, ಯಥಾಶಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನಮಗ್ನರಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ೩೪೫೬೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದಾಗ, ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಸಮಾಧಿ

ಈ ವರೆಗೆ, ಯೋಗದ ಏಳು ಅಂಗಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿದುದಾಯಿತು. ಈಗ ಎಂಟನೆಯ ಅಂಗವಾದ ಸಮಾಧಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಮಾಡೋಣ. ಮಾನವತ್ವದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸವಾಗಿ, ಮಾನವನು 'ದೇವತ್ವ' ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ಈ ಸಮಾಧಿ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಪರಮಾವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ - ಚಿತ್ತವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ವಿಪರ್ಯಾಯ, ವಿಕಲ್ಪ - ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾದ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ ಎಂದಿಗೂ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೇದಗಳು ಸ್ವತಃ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತಲಿವೆ. '**ತಮೇವ ವಿದಿತ್ವಾ ಅತಿಮೃತ್ಯುಮೇತಿ ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ವಿದ್ಯತೇ ಅಯನಾಯ**'-ಎಂಬ ಯಜುರ್ವೇದೀಯ ಶ್ರುತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದವರಾಗಿದ್ದೀರ ? 'ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೇ ಅರಿತು, ಜೀವನು ಸಾವನ್ನು ದಾಟಬಲ್ಲನು. ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬೇರಾವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲ."-

ಎಂದು ಈ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ದರ್ಶನಕಾರರು –'ಋತೇ ಜ್ಞಾನಾನ್ನ ಮುಕ್ತಿಃ' - "ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೇ ಮೋಕ್ಷವಿಲ್ಲ." - ಎಂದು ಉದ್ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಪಠನದಿಂದ ಲಭಿಸಬಹುದಾದ ಜ್ಞಾನ ತಿರಸ್ಕರಣೀಯವಲ್ಲವಾದರೂ ಅದು 'ಪರೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ'ವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರವಣ-ಪಠನ-ಜನ್ಯಜ್ಞಾನದಿಂದ ತತ್ತ್ವದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸುವುದು ಬೇರೆಯವರ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಹಾಗೆ ಪರಾವಲಂಬೀ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿರುವವನ ಹೆಗಲೇರಿದ ಕುರುಡನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಪರೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿದ್ದು ಕುರುಡನನ್ನು ಹೊತ್ತವನೇ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪಥಭ್ರಷ್ಟನಾದರೆ ಅಥವಾ ಮುಗ್ಗರಿಸಿದರೆ, ಕುರುಡನು ದುರ್ಗತಿಗೀಡಾಗುವಂತೆ, ಪರೋಕ್ಷಜ್ಞಾನಿಯೂ ದುರ್ಗತಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನದರ್ಶನಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಸಾಧಕನು ಯೋಗದ ಎಂಟನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲಾದ 'ಸಮಾಧಿ'ಗೆ ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಜುರ್ವೇದವು ಈ ರೀತಿ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಲಿದೆ :–

ಯುಂಜಾನಃ ಪ್ರಥಮಂ ಮನಸ್ತತ್ವಾಯ ಸವಿತಾ ಧಿಯಂ ।
ಅಗ್ನೇರ್ಜ್ಯೋತಿರ್ನಿಚಾಯ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಅಧ್ಯಾಭರತ್ ॥

[ಅಧ್ಯಾಯ-೧೧; ಮಂತ್ರ-೧]

"ಸಾತ್ವಿಕಗುಣಪ್ರಕಾಶಯುಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಆ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ, ತೇಜೋಮಯನಾದ ಪ್ರಭುವಿನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾನೆ." ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾದ ವರ್ಣನೆ! ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ, ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೋಯೋಜನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೋಜನಗಳಿಂದ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಹಾಗೂ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ವರ್ಣನೆಯಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯ ಈ ಭೇದಗಳನ್ನರಿಯುವ ಮುನ್ನ ಸಮಾಧಿ-ಎಂದರೇನು-ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ–

ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ ॥

[ಯೋಗಸೂತ್ರ, ವಿಭೂತಿಪಾದ-೩]

"ಆ ಧ್ಯಾನವೇ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳಗುತ್ತಾ, ತನ್ನ ರೂಪವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾದಾಗ ಸಮಾಧಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ." - ಎಂಬುದು ಈ ಸೂತ್ರದ ಸರಳವಾದ ಅರ್ಥ. ಆದರೆ – ವಿಶ್ಲೇಷಣವಿಲ್ಲದೆ, ಈ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ಸಾಧಾರಣರಿಗೆ

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಾಚಕರು - ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೆ ಓದಿದ್ದಾರೆ; ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ-ಧ್ಯೇಯತತ್ವದ ಅಖಂಡವಾದ, ಅವಿಚಲವಾದ ಜ್ಞಾನ - ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ— ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನಿಗೆ 'ತಾನು ಧ್ಯಾತೃ' ಎಂಬ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ; 'ತಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' - ಎಂಬ ಸ್ಮರಣೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ - ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾತೃ-ಧ್ಯಾನ-ಧ್ಯೇಯ-ಮೂರರ ಸ್ಫುಟವಾದ ಅನುಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥಿತನಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ, ತಾನು 'ಧ್ಯಾನ' ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಅನುಭವವೂ ಉಳಿಯದೆ, 'ತಾನು ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಉಂಟಾಗದೆ, ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತು ಮಾತ್ರ ಚಿತ್ತದ ಮುಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅದೇ ಧ್ಯಾನವು 'ಸಮಾಧಿ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ, ಧ್ಯಾತೃ - ಧ್ಯಾನಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ವಿಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಸಮಾಧಿ-ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಲಭಿಸುವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಈ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಭಾಷ್ಯಬರೆಯುತ್ತಾ-"**ಧ್ಯಾನಮೇವ ಧ್ಯೇಯಾಕಾರ ನಿರ್ಭಾಸಂ ಪ್ರತ್ಯಯಾತ್ಮಕೇನ ಸ್ವರೂಪೇಣ ಶೂನ್ಯಮಿವಯದಾ ಭವತಿ ಧ್ಯೇಯಸ್ವಭಾವೇಶಾತ್ತದಾ ಸಮಾಧಿ ರಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ**"-ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದರೆ-"ಅದೇ ಧ್ಯಾನವು, ಧ್ಯೇಯದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತಾ, ಧ್ಯೇಯದ ಸ್ವಭಾವ ಮೈದೋರಿಂಡು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾದಾಗ, ಸಮಾಧಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ"-ಎಂದು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವೇಚಿಸಿದರೆ-ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಭೇದ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಸಾಧಕ, ತಾನು ಸಾಧಕನೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತಿರುವುದಿಲ್ಲ; ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮರೆತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯ ತತ್ವದ ನೇರವಾದ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಪ್ರವಾಹ ರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸಾಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕ ವೃತ್ತಿಯ ನೆನಪೂ ಆತನಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆತನು ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯದ ಹೊರಗೇ ಇದ್ದು, ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ನೋಡುವ ದರ್ಶಕನಂತೆ, ಆನಂದವನ್ನೇನೋ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ತಾನಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾದ ಸಾಧಕನು, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗು ಹಾಕಿದ ಮಾನವನಂತೆ, ತನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ತಾನು ಬೇರೆಯಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅವನಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮುದ್ರಜಲದ ಶೀತಳತ್ವ ಮುಳುಗುಹಾಕಿದವನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹೊಗ್ಗುವಂತೆ, ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾದ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯತತ್ವದ ಸ್ವಭಾವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸ್ಮರಣೆಯಿರುವ ವರೆಗೆ, ಗೂಢ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆನಂದದ ಮಾತಂತಿರಲಿ. ಸಾಧಾರಣ ಭೌತಿಕ ಸುಖಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಪೂರ್ಣತಃ ಅನುಭವಿಸಲಾಗದೆಂಬುದನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಗೃಹಸ್ಥರೂ ಸಹ ಬಲ್ಲರು. ಒಂದು ಮುದ್ದಾದ ಕೂಸನ್ನು ಮುದ್ದಾಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರುವ ಏರಿಯನು-"ತಾನು ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ; ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ವಾಂಸ ಇಲ್ಲವೇ ಜಗದ್ಗುರು"-ಎಂಬ ಪದಜ್ಞಾನ

ವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಹತಭಾಗ್ಯನಿಗೆ ಆ ಕಂದನನ್ನು ಆಡಿಸುವ ಆನಂದ ಲಭಿಸಬಲ್ಲುದೇ? ಇದೇ ರೀತಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನೆನಪಿರುವ ವರೆಗೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಧ್ಯೇಯ ತತ್ವದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪೂರ್ಣಾನಂದ ಲಭ್ಯವಾಗಲಾರದು.

ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಭ್ರಾಂತಿಗೂ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಪತಂಜಲಿಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇ ಹೊರತು ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲವೆನಿಸುವುದಲ್ಲ. ಇರುವ ಪದಾರ್ಥ ಇಲ್ಲವಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ— **"ನಾಸತೋ ವಿದ್ಯತೇ ಭಾವೋ, ನಾಭಾವೋ ವಿದ್ಯತೇ ಸತಃ ||**—ಎಂದರೆ —"ಇರದ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಭಾವವೆಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಇರುವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಭಾವವೂ ಇಲ್ಲ"— ಎಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಧಕನಾದ, ಜೀವಾತ್ಮ, ಮೂಲತತ್ವವೇ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆಂದೂ ಲೋಪ ಬರುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು 'ಸ್ವರೂಪ ಶೂನ್ಯಮಿವ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಸ್ವರೂಪ ಶೂನ್ಯಂ" ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾತೃವಿನ ಸ್ವರೂಪ ಶೂನ್ಯವಾದಂತೆ ತೋರುವುದು ಸಮಾಧಿಯೇ ಹೊರತು, ಧ್ಯಾನ ಧ್ಯಾತೃಗಳ ಸ್ವರೂಪವೇ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧಕನ, ಧ್ಯಾತೃವಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯೇಯ ಸ್ವರೂಪದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಫಲವಾಗಿ, ಧ್ಯೇಯದ ಸ್ವಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ಅತನಿಗೆ ಆತ್ಮ ವಿಸ್ಮೃತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನಾಜ್ಞಾನ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾತೃವೇ ಶೂನ್ಯನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ–ಎನ್ನುವುದಾದರೆ–'ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನಾರು ?' 'ಧ್ಯಾನ'ವೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ. 'ಧ್ಯೇಯ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವೇನು ? ಇನ್ನು 'ಯೋಗ' ವೆಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ? ಧ್ಯೇಯ ಸ್ವರೂಪಾವೇಶದಿಂದ–ಸ್ವಭಾವಾವೇಶದಿಂದ, ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧಕನೇ ಶೂನ್ಯನಾಗಿ ಹೋಗುವುದಾದರೆ, ಆನಂದ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಾರಿಗೆ? ಸ್ವತಃ ಆನಂದಮಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೇನು ?

ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿಯಲಾರದೆ,'ಈಶ್ವರೈಕ್ಯ,ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯ'ಮೊದಲಾದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪದಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾದರೆ ಬರುವ ಭಾಗ್ಯವಾದರೂ ಏನು ? ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯಂತಿರಲಿ, ಮೋಕ್ಷದಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಸವಿಯಬೇಕಾದ ಜೀವನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೇ ಸೊನ್ನೆ ಬೀಳುವುದಾದರೆ – ಮೋಕ್ಷಾನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನಾರು ? ಸ್ವತಃ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನೇ! ಪ್ರಾಪ್ತ ಸರ್ವಸ್ವನಿಗೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತವಾದುದಾವುದಿದೆ?

ಈ ರೀತಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ನಂತರ ಮೋಕ್ಷಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಜೀವನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಶೂನ್ಯವಾಗದೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆನಂತ ಪೂರ್ಣಾನುಭವಕ್ಕೆ ಸ್ವರೂಪನಾಶವಲ್ಲ; ಸ್ವರೂಪ ಸಾದೃಶ್ಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಈ ಸ್ವರೂಪ ಸಾದೃಶ್ಯವನ್ನೇ ಸ್ವರೂಪೈಕ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವೇದಗಳು ಅನೇಕ ಕಡೆ ವರ್ಣಿಸಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :-

ಯದಗ್ನೇ ಸ್ಯಾಮಹಂ ತ್ವಂ ತ್ವಂ ವಾ ಘಾ ಸ್ಯಾಂ ಅಹಂ ।

ಸ್ಯುಷ್ಟೇ ಸತ್ಯಾ ಇಹಾಶಿಷಃ ॥ [ಋಗ್ವೇದ:೮-೪೪-೨೩]

ಭಕ್ತಿಭಾವನಾಪೂರ್ಣವಾದ, ಭಗವತ್ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಸ್ನೇಹರಸ ತೊಟ್ಟಿಡುವ ಮಾತುಗಳಿವು. "ಓ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ! ನಾನು ನೀನಾಗಿ ಹೋದರೆ, ಅಥವಾ ನೀನು ನಾನಾಗಿ ಹೋದರೆ, ನಿನ್ನ ಕಾಮನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸತ್ಯವಾದಾವು. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯವಲ್ಲ; ಭಾವನೈಕ್ಯ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಶುಭಕಾಮನೆ ಗಳಾದರೂ ಯಾವುವು? ಜೀವರೆಲ್ಲಾ ನಲಿಯಲಿ, ನಗಲಿ, ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲಿ, ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಲಿ-ಎಂಬುದೇ ತಾನೆ? ಈಶ್ವರನ ಈ ಶುಭಕಾಮನೆ ಸತ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಜೀವನು ಈಶ್ವರನಂತಾಗಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಪವಿತ್ರನೂ, ಜ್ಞಾನಿಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಈಶ್ವರನು 'ಜೀವ' ನಂತಾಗಬೇಕು. ಎಂದರೆ–ಜೀವನೂ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗೆಯಿಂದ ಜೀವನನ್ನು ತನ್ನ ವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನ ಅನುಗ್ರಹ – ಈ ಎರಡರಿಂದಲೇ ಜೀವನು ಸರ್ವ ವಿಧವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲನು–ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸ್ವರೂಪ ಹಾನಿಯ ಆದೇಶವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಶಬ್ದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಹಿಡಿದು. ಜೀವನ ಸ್ವರೂಪ ನಾಶವನ್ನು ವಾಕ್ಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಖಂಡ ದಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದಾದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಖಂಡದಿಂದ. ಈಶ್ವರನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಾದೀತು ! ಎಂತಹ ಭಕ್ತಿ, ಎಂತಹ ಭಗವಂತ ?

ಆದುದರಿಂದ–ಇಲ್ಲಿ ಯಾರ ಸ್ವರೂಪ ನಾಶವೂ ಸಾಧನೀಯವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಪ್ರೇಮಾತಿಶಯದಿಂದ, ಆತ್ಮ ವಿಸ್ಮರಣದಿಂದ, ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಿಗೆ ತೋರಿಬರುವ ಭಾವನೈಕ್ಯ ಮಾತ್ರವದು. ಗುಣಸಾದೃಶ್ಯವುಂಟಾದಾಗಲೇ ನಿಜವಾಗಿ ಆನಂದ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು, ವೇದ ತನ್ನದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಂತ್ರದಿಂದ, ಈ ಭಾವನೆ ಬಹು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮಂತ್ರವಿದು :—

ತ್ವಂ ಹ್ಯಗ್ನೇ ಅಗ್ನಿನಾ ವಿಪ್ರೋ ವಿಪ್ರೇಣ ಸನ್ಸತಾ ।

ಸಖಾ ಸಖ್ಯಾ ಸ ಮಿಧ್ಯಸೇ ॥

[ಋಗ್ವೇದ: ೮-೪೩-೧೪]

"ಓ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ! ನೀನು ಜ್ಞಾನಿಯೂ, ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವಸಖನೂ, ಆದವನಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಟನಾಗುತ್ತೀಯೆ." ವೇದದ ಒರೆದೊಂದು ಮಾತೂ ಅಮೃತತತ್ವದ ಗಣಿಯಂತಿದೆ. ಭಗವಂತನ ಗುಣಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ

ಗುಣಸಾದೃಶ್ಯ ಪಡೆಯದ ಭಕ್ತನು ಭಗವದಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರನೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದೆ! ಈ ಗುಣಸಾದೃಶ್ಯವನ್ನೇ ಏಕೀಭಾವವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಎರಡು ಭಿನ್ನ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸುವುದು – ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು 'ಅಗ್ನಿ' ಎಂದರೆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ – ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ರಹಸ್ಯವಿದೆ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಲೋಹವು ಬೆಂಕಿಯಂತೆಯೇ ಬೆಳಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾದ ಜೀವನೂ ತನ್ನ ಸುಖದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಬ್ರಹ್ಮನಂತೆ ಆನಂದಮಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಬಗೆಯ ಪೂರ್ಣಾನಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬಲ್ಲದು.

ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಇಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಈಗದರ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಚರಮಲಕ್ಷ್ಯ ಈಶ್ವರಾನುಭವವೇ – ಎಂಬುದು ಸರ್ವಥಾ ಸತ್ಯವೇ ಆದರೂ ಸಹ, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅದು ಸಿಕ್ಕಿಯೇ ಬಿಡುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ, ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ – ಎಂದೂ ಎರಡು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾದ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅವರು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ :—

ವಿತರ್ಕ ವಿಚಾರಾನಂದಾಸ್ಮಿತಾರೂಪಾನುಗಮಾತ್ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತಃ ||

[ಸಮಾಧಿಪಾದ, ಸೂತ್ರ ೧೭]

ವಿತರ್ಕ, ವಿಚಾರ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅಸ್ಮಿತಾ ರೂಪಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಸಮಾಧಿ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತವೆನಿಸುತ್ತದೆ – ಎಂಬುದು ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಸಮಾಧ್ಯವಸ್ಥೆಗಿಳಿದ ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ಹೊಂದುವುದೂ ಈ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನೇ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯು ನಿರಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಆಂತರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿರಪೇಕ್ಷವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಯೋಗಿಯು ಚಿತ್ತ ಆಲಂಬನ ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸರ್ವವಿಧ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬಂಧನಗಳಿಂದಲೂ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಮೇಲೆದ್ದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನೂ ಹೀಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು :–

೧. ಸವಿತರ್ಕ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಃ- ಸ್ಥೂಲಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಗ್ರಾಹ್ಯತತ್ತ್ವಗಳ ಆಲಂಬನದಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿಪರ್ಯಯ ವಿಕಲ್ಪರಹಿತವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ.

೨. ಸವಿಚಾರ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಃ- ಸೂಕ್ಷ್ಮಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಗ್ರಾಹ್ಯ ತತ್ತ್ವಗಳ ಆಲಂಬನದಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿಪರ್ಯಯ ವಿಕಲ್ಪರಹಿತವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ.

೩. ಸಾನಂದ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ :- ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾದ 'ಅಹಂಕಾರ'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ, ಬಾಹ್ಯ ವಿಸ್ಮರಣದಿಂದ "ನಾನು ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ; ನಾನು ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ"-ಎಂಬ ಅಭೂತ ಪೂರ್ವವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಆನಂದ'ದ ಗ್ರಹಣ ಸಾಧನವಾದ ಅಂತಃಕರಣದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಸಾಸ್ಮಿತ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ:- ಆತ್ಮ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾದ ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ 'ಅಹಂಕಾರ'ವು ಅಡಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ "ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ; ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಗ್ರಹೀತೃ' ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಾನಂದಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅನುಭವವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೌಕಿಕರು ಕೇವಲ ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ "ಜಡಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಡಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವಿರಲಾರದ ಕಾರಣ, ದೇಹಾಂತಃ ಕರಣಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ ಚೇತನ ಜೀವಾತ್ಮನಿರಬೇಕು" – ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಅನುಭವ ಅವರಿಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಸ್ಮಿತಾ ರೂಪಾನುಗತವಾದ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಸಾಧಕನಿಗೆ, ತನ್ನ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ ಸ್ಥೂಲ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೂ, ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೂ, ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಕರಣವೆಂಬ ಸಾಧನದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೂ ಆಗುವುದು. ಆದರೆ ಜೀವಾತ್ಮನ ಚರಮ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಇದರ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಗೇ ಉಳಿದುಹೋಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಉಪಾಯ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ. ಅದರ ಲಕ್ಷಣವೇನು ? ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

ವಿರಾಮ ಪ್ರತ್ಯಯಾಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ವಃ ಸಂಸ್ಕಾರ ಶೇಷೋಽನ್ಯಃ ॥

[ಸಮಾಧಿ ಪಾದ - ೧೮]

"ವಿರಾಮ ಪ್ರತ್ಯಯದ ಅಂದರೆ, ಸರ್ವವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧದ ಕಾರಣವಾದಪರವೈರಾಗ್ಯದ ಬಾರಿಬಾರಿಯ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವ, ಕೇವಲ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಹಿತವಾದ ಸಮಾಧಿಯು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತವೆನಿಸುತ್ತದೆ" – ಎಂಬುದು ಈ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥ. ನಾವು ಹಿಂದೆ ಓದಿರುವಂತೆ, ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಆಲಂಬನ ಸಹಿತವಾದುದು. ಸ್ಥೂಲ ಗ್ರಾಹ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಾಹ್ಯ, ಗ್ರಹಣ, ಗ್ರಹೀತೃ-ಎಂಬ ಆಲಂಬನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನುಳ್ಳದ್ದೇ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ. ಅಂದರೆ, ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಆಲಂಬನ ರಹಿತವಾದುದು. ಗ್ರಾಹ್ಯ, ಗ್ರಹಣ, ಗ್ರಹೀತೃ – ಯಾವುದರ ಆಲಂಬನವನ್ನೂ ಹೊಂದದೆ, ಕೇವಲ ಪರ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿ ಹೊಂದಿ, 'ಇದಲ್ಲ; ಇದೂ ಅಲ್ಲ. ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದು

ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲ; ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲ; ಅಂತಃಕರಣವಲ್ಲ; ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಅಲ್ಲ" ಎಂದು ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ 'ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ' ಸಿದ್ಧಿಸಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿನ 'ಸಂಸ್ಕಾರ ಶೇಷ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಪರ – ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳ ತ್ಯಾಗವೂ ಆದ ಮೇಲೆ, ವೃತ್ತಿ ರಹಿತವಾದ ಚಿತ್ತ ರಿಕ್ತವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ, ನಿರೋಧದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಾಧಕನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಾರ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದಲೂ ದೂರ ಮಾಡಿ, ಉಳಿದ ಒಂದೇ ಒಂದು ತತ್ತ್ವವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಸ್ಥಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪೇಽವಸ್ಥಾನಂ" - ಎಂಬ ಸೂತ್ರ ಆಗ ಚರಿತಾರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ !

ಇದೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಲಕ್ಷ್ಯ–ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಈ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆಗುವ ಆನಂದವನ್ನು ಯಾರು ತಾನೇ ವರ್ಣಿಸಬಲ್ಲರು ? ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ದ್ವಿತೀಯಾಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿನ, ೫೫ರಿಂದ ಹಿಡಿದು ೭೨ನೆಯ ಶ್ಲೋಕದ ವರೆಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾದ ಆದರ್ಶ ಮಾನವನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯಶಃ ಪಾಠಕರೆಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಆ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನೋದಿದರೆ–ಕೇವಲ ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುವ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಾಧಾರಣ ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೂ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೊಂದೆಡೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಇದೇ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ :—

> ಯತ್ರೋಪರಮತೇ ಚಿತ್ತಂ ನಿರುದ್ಧಂ ಯೋಗ ಸೇವಯಾ ।
> ಯತ್ರ ಚೈವಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ ಪಶ್ಯನ್ನಾತ್ಮನಿ ತುಷ್ಯತಿ ॥
>
> ಸುಖಮಾತ್ಯಂತಿಕಂ ಯತ್ತದ್ಬುದ್ಧಿ ಗ್ರಾಹ್ಯಮತೀಂದ್ರಿಯಂ ।
> ವೇತ್ತಿ ಯತ್ರ ನ ಚೈವಾಯಂ ಸ್ಥಿತಶ್ಚಲತಿ ತತ್ತ್ವತಃ ॥
>
> ಯಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಚಾಪರಂ ಲಾಭಂ ಮನ್ಯತೇ ನಾಧಿಕಂ ತತಃ ।
> ಯಸ್ಮಿನ್ ಸ್ಥಿತೋ ನ ದುಃಖೇನ ಗುರುಣಾಪಿ ವಿಚಾಲ್ಯತೇ ॥
>
> ತಂ ವಿದ್ಯಾದ್ದುಃಖ ಸಂಯೋಗ ವಿಯೋಗಂ ಯೋಗ ಸಂಜ್ಞಿತಂ ।
> ಸ ನಿಶ್ಚಯೇನ ಯೋಕ್ತವ್ಯೋ ಯೋಗೋಽನಿರ್ವಿಣ್ಣ ಚೇತಸಾ ॥

[ಗೀತಾ : ೬-೨೦, ೨೧, ೨೨, ೨೩]

ಬನ್ನಿರಿ ಮಹಾ ಯೋಗೇಶ್ವರನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗಮನವಿತ್ತು ಕೇಳೋಣ:-'ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿರುದ್ಧವಾದ ಚಿತ್ತವು ಯಾವ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವುದೋ, ಸಾಧಕನು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜೀವಾತ್ಮನಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೋ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲುಕುವಂತಹುದೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದುದೂ ಆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಖವು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದೋ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದವನು ತತ್ತ್ವದಿಂದ ವಿಚಲಿತನಾಗನೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಬೇರಾವ ಲಾಭವನ್ನೂ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದ ಮೇಲೆ ಮಹಾದುಃಖದಿಂದಲೂ ಕದಲಿಸಲ್ಪಡಲಾರನೋ, ಆ ದುಃಖದ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸರ್ವಥಾ ವಿಮುಕ್ತವಾದ "ಯೋಗ"ವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಕನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯದ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು."

ಈ ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಟೀಕೆ - ಟಿಪ್ಪಣಿ ಏಕೆ ? 'ಯೋಗ' ಎಂಬುದು ಯಮಗಳಿಂದಾರಂಭವಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯ ವರೆಗಿನ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾದರೂ, ವಸ್ತುತಃ ಸಮಾಧಿಯೇ ಪೂರ್ಣ ಯೋಗ; ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಅದರ ಸಾಧನಗಳು – ಎಂದೇ ವಾಠಕರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗಿರಾಜ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುವ ಈ "ಜೀವನಶ್ರೀ" ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಬೇಡ ? ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕರಂತೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ; ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೂ ಇಂತಹ ಪರಿಪುಷ್ಟವೂ, ದೃಢವೂ, ದುಃಖಸಹನ ಸಮರ್ಥವೂ ಆದ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಸಾಂಸಾರಿಕರಿಗೇನು 'ನಗು' ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೇ ? ನಿಜವಾಗಿ ನಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಈ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯೇ !

ನಾವು ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಿಸಿರುವ ವೇದಮಂತ್ರವು **"ಮನಃ ಯುಂಜಾನಃ"** - ಎಂಬ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನೂ, **"ಧಿಯಃ ಯುಂಜಾನಃ"** ಎಂಬ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನೂ, ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಶುದ್ಧ ವೈದಿಕ ತತ್ತ್ವನಿಷ್ಠರಾದುದರಿಂದ, ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿ ತತ್ತ್ವವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಹೇಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮ - ಈ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನೂ ದಾಟಿಯೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪಥವನ್ನು ಅವರು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ, ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತದಲ್ಲಿಯೂ ಭೇದಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕದೆ, ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಆ ಭೇದಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಬಹುದು :-

ಭವಪ್ರತ್ಯಯೋ ವಿದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಲಯಾನಾಂ ॥

[ಸಮಾಧಿಪಾದ : ೧೯]

"ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬೇರೆ-ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಭವಪ್ರತ್ಯಯವೆಂಬ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ." ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ

ಅರ್ಥವಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಿಷ್ಟು. ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದಲೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಲಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗದ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿಯೇ ಕರಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ :-

ತತ್ರ ತಂ ಬುದ್ಧಿ ಸಂಯೋಗಂ ಲಭತೇ ಪೌರ್ವದೇಹಿಕಂ ।
ಯತತೇ ಚ ತತೋ ಭೂಯಃ ಸಂಸಿದ್ಧೌ ಕುರುನಂದನ ॥

ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸೇನ ತೇನೈವ ಹ್ರಿಯತೇ ಹ್ಯವಶೋऽಪಿ ಸಃ ।
ಜಿಜ್ಞಾಸುರಪಿ ಯೋಗಸ್ಯ ಶಬ್ದ ಬ್ರಹ್ಮಾತಿ ವರ್ತತೇ ॥

[ಗೀತಾ ; ೬-೪೩; ೪೪]

'ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಯೋಗಭ್ರಷ್ಟನಾದ ಸಾಧಕನು,ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಬುದ್ಧಿ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದು ತಾನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿನಿಂದ ಯತ್ನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಅವನು ಬೇಡಬೇಡವೆಂದರೂ ಅವನ ಚಿತ್ತ ಆ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಆ ಜಿಜ್ಞಾಸುವು ಸಹಜವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾನೆ.' ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಗೂ ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಈಗ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬರೆಯದೆ, ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭವ-ಎಂದರೆ ಜನ್ಮ, ಪ್ರತ್ಯಯ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಾರಣ. ಜನ್ಮತಃ ಸಿಕ್ಕಿದ ಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಲಭಿಸುವ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಭವ-ಪ್ರತ್ಯಯ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ-ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಭೇದ. ಅದನ್ನು ಉಪಾಯ ಪ್ರತ್ಯಯ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ :-

ಶ್ರದ್ಧಾ ವೀರ್ಯಸ್ಮೃತಿ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಇತರೇಷಾಂ ।

[ಸಮಾಧಿಪಾದ - ೨೦]

'ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ವೀರ್ಯ, ಸ್ಮೃತಿ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ-ಈ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಉಪಾಯ ಪ್ರತ್ಯಯ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ- ಎಂಬುದು ಸೂತ್ರಾರ್ಥ. ವಸ್ತುತಃ ಇವು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ಭೇದಗಳಲ್ಲ. ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಭೇದ ಮಾತ್ರ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗಭೇದವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದೂ ಒಂದು ಮಹೋದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ, 'ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರವಿದ್ದವರಿಗೇ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯ; ಅಂತಹವರಿಗೆ ಅದು ಸ್ವತಃ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೆ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು. ?'
— ಎಂಬ ತರ್ಕವನ್ನವಲಂಭಿಸಿ, ಜನ ಯೋಗವಿಮುಖರಾಗದಿರಲಿ. ಸಂಚಿತ ಮತ್ತು,

ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ. ಕ್ರಿಯಮಾಣ ಕರ್ಮಕ್ಕೂ ಇದೆ. ವಸ್ತುತಃ ಕ್ರಿಯಮಾಣವೇ ಸಂಚಿತ ಪ್ರಾರಬ್ಧಗಳ ಮೂಲ. ಕೇವಲ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ; ಇಂದಿನ ಕರ್ಮದಿಂದಲೂ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ" - ಎಂಬ ತತ್ತ್ವ ಜನರ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ- ಎಂಬ ಪವಿತ್ರವಾದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಈ ಭೇದಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದವರೂ ಕೂಡ ಶ್ರದ್ಧೆ, ವೀರ್ಯ: ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿ, ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾ-ಈ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಅ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸ ಬಲ್ಲರು-ಎಂಬುದು ಈ ಭೇದಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಧಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಗೀತಾಚಾರ್ಯನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ, ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಗಳೇ ಸಬೀಜ-ನಿರ್ಬೀಜ ಸಮಾಧಿಗಳೆಂದೂ ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಅದು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಿರರ್ಥಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಅದು ದೃಢವೂ ಸ್ಥಿರವೂ ಆಗಿ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಪ ಲಾಭವಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಈ ಜನ್ಮದ ಸಾಧನೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿಯಂತೆ ನೆರವಾಗಿ, ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ನಿಮಿಷ. ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಲ್ಲನಾದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವಾಗಹತ್ತುವುದು.

~~~
~~~

ಷಷ್ಠ ಅಧ್ಯಾಯ

ಈಗ ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಸ್ವತಃ ಯೋಗದ ಚರಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

ತಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗಃ ॥

[ಸಾಧನ : ೧]

"ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ-ಈ ಮೂರೂ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗವೆನಿಸುತ್ತವೆ." 'ನಾವು ಸುಖ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಮೋಕ್ಷದ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಋಷಿ-ಮುನಿ-ಕೃತ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಲೂ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಣವ ಜಪವನ್ನೂ, ಓಂಕಾರಸ್ಮರಣ-ಮನನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟರೂಪದಲ್ಲಿ, ಜಗದಂತರಾತ್ಮನಿಗೆ ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರೋಕ್ತ ಮೂರೂ ಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡೇ ಜೀವನದ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಅದೇಕೋ ಕಾಮ್ಯವಾದ ಶಾಂತಿ ಇನ್ನೂ ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದು. ದೋಷ: ಸಾಧಕರಾದ ನಮ್ಮದೋ, ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಧನಗಳದ್ದೋ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಏನೋ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಯೋಗಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆದೇಶವಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ: **'ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ'** [ಸಮಾಧಿ-೨] - ಚಿತ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪರ್ಯಯ ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರಾ, ಸ್ಮೃತಿ-ಎಂಬ ಐದು ಪ್ರವಾಹಗಳು ತಮಗಾಗಿ ಈಶ್ವರನು ಸೃಜಿಸಿದ ಹರಿವಿನ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯದೆ, ನಿಷಿದ್ಧವಾದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಾ ಸಹಾಯವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದೇ, ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. **'ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪೇಽವ ಸ್ಥಾನಂ'** [ಸಮಾಧಿ-೩] -"ಈ ಐದು ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಈಶೋದ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪಥದಲ್ಲೇ ಸಾಗಿದಲ್ಲಿ, ಸಾಧಕನಾದ ಜೀವನು, ಶಾರೀರಿಕ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ಚಿತ್ತ ವಿಪರೀತ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗದೆ ಮುನ್ನಡೆದಲ್ಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ನಿಜ ರೂಪದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವ ಜಗದ್ದ್ರಷ್ಟನಾದ ಈಶ್ವರನ ಸತ್ಯರೂಪದ ಅನುಭೂತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಇದು"-ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಆ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿಯ ಬಗೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಕೂಡ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಿಂದ ಕಲಿದೂಗುವಂತಹ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಗೌರಾಂಗ ಪ್ರಭುಗಳು [ಬಿಳಿಯ ಚರ್ಮದ ಐರೋಪ್ಯರು] ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿರಬೇಕು; ಶ್ಯಾಮಲ ವರ್ಣೀಯರು ಸತ್ಯವಾದುದದನ್ನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ಅದರ ವಕ್ತೃಗಳ ಮೈಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯದಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ'-ಎಂಬ ಆತ್ಮಹುಟ್ಟೀಕಾರ ಭಾವನೆ ಇಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಯೋಗ ಇಂತಹ ಅನಾಗರಿಕರ ಜೋಳಿಗೆಗೆ ಬೀಳುವ ಹೋಳಿಗೆಗಳಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಹಲವಾರು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲ ಪ್ರಥಮತಃ ತಾವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸವಿಯುಂಡು, ಅನಂತರವೇ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಲು ಹೊರಟ ಮಹಾನ್ ಪ್ರಾಜ್ಞರು; ಪ್ರೌಢಪುರುಷರು. ಈ ವರೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ವೇದಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದ ರಾಜಯೋಗದ ವಿಷಯವನ್ನೇ. 'ಹಠಯೋಗ'ವನ್ನು ನಗರ-ನಗರಿಗಳ ಹೆದ್ದಾರಿಗಳಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ನಡೆಯುವರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಪಾದಚಾರೀ ದಾರಿಗಳ ಕಿರು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾಡಿಗಾಗಿ, ಆಮೇಲೆ ಜನರ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ, ದೊಂಬರು ತೋರಿಸುವ ಆಟಗಳ ಮಟ್ಟದ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೀಳು ಮಟ್ಟದ ದೊಂಬರ ಬೊಂಬೆನಾಟ, ಬೋಂಬೆಯಾಟ' – ಎಂದೇ ನಾವೆಣಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಸತ್ಯಸಿದ್ಧಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಟೋಪಿ ಹಿಡಿದು 'ಮೂರು ಕಾಸು, ಆರುಕಾಸು–ಏನಾದರೂ ಸರಿಯೇ; ಹಾಕಿರಿ"-ಎಂದು ಬೇಡಬೇಕಾಗಿತ್ತೆ? ನಾವು ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಿದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಲಾಪ್ರವೀಣನಾದರೇನು? ಮಾನವ ಮಾನವನೇ. ಸರ್ವಜ್ಞರಲ್ಲದ, ಜಗನ್ನಾಥನೆಂಬ ಕವಿಯಂತೆ, ಉದರಂಭರಣ ವೃತ್ತಿಯವರಾದ ಮಾನವರಿಂದ ಉಪದೇಶ ಪಡೆದ ಉಪಾಧಿಧಾರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲ; ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಗುರುವಾರು ? ಸ್ವಯಂ ಈಶ್ವರನೇ. ಪತಂಜಲಿ "ಸ ಪೂರ್ವೇಷಾಮಪಿ ಗುರುಃ ಕಾಲೇನಾನವಚ್ಛೇದಾತ್।' [ಸಮಾಧಿ-೨೬] ಎಂದು ಅವರೇ ಸ್ವತಃ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥ ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ?

'ಕಾಲವು ಮುರಿದು ಬೀಳದಿರುವುದರಿಂದ, ಎಂದರೆ ನಿರಂತರ ಸವೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೂ ಕೂಡ ಗುರುವಾಗಿದ್ದಾನೆ." ಮತ್ತು ಗುರುವಾದರೂ ಎಂತಹವನು? ["ತತ್ರ ನಿರತಿಶಯಂ ಸರ್ವಜ್ಞ * ಬೀಜಂ''] [ಸಮಾಧಿ-೨೫] - 'ಆ ಭಗವಂತನದಕ್ಕಿಂತ ಅತಿಶಯವಾದ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಬೀಜ. ಅಥವಾ ಮೂಲ ಬೇರಾವನಲ್ಲಿಯೂ, ಬೇರೆ ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕದು' ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಈ ಸೂತ್ರ.

ಇಂತಹ ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧಬುದ್ಧ ಪರಮಾತ್ಮನೇ, ಕರ್ಮಾದಿಗಳಿಂದಾಲಿಸಿ, ಕಲಿತು, ಜೀವನವನ್ನು ಮಾನವಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆದಿಗುರು. 'ಜಗತ್ತು ಯಾವಾಗಲೋ, ಏತರಿಂದಲೋ, ಏತಕ್ಕಾಗಿಯೋ, ಯಾರಿಗಾಗಿಯೋ ಉತ್ಪನ್ನವಾಯಿತು. ಇದೊಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಕೃತಿ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ರೂಪತಾಳಿದೆ. ಕರ್ತೃವಾದ, ಪಾಲಕನಾದ, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಪರಮಾಣುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ, ನಿಮಿತ್ತ ಕಾರಣವಿದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಈ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ದೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಈಶ್ವರ, ಜೀವ, ಮೊದಲಾದ ನೈಮಿತ್ತಿಕ-ಉಪಾದಾನ ಸಾಧಾರಣ-ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇರುವುದೊಂದೇ ವಸ್ತು-ಪ್ರಧಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ-ಎಂಬ ಜಡವಾದ ಪರಮಾಣುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವಷ್ಟೇ. ಸ್ವರ್ಗ-ನರಕ, ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯ, ನ್ಯಾಯ-ಅನ್ಯಾಯ, ಧರ್ಮ-ಅಧರ್ಮ, ಬಂಧ-

---

* ಇಲ್ಲಿ ಒಸೋ ಉಂಟಿದೆ. 'ಸರ್ವಜ್ಞ ಬೀಜ'-'ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವನ ಮೂಲ'; 'ಸಾರ್ವಜ್ಞ್ಯ ಬೀಜಂ' 'ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲ' ಎರಡಕ್ಕೂ ಅರ್ಥ-ಅರ್ಥಾಂತರ-ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ !

ಮೋಕ್ಷವೆಲ್ಲವೂ ಮಾಡಲು ಬೇರಾವ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದ ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಿದ್ದ, ಆಲಸ್ಯದ ಸೋಲ್ ಏಜಂಟರುಗಳಾದ ಪಂಡಿತ ಮಂಡಳಿಗಳ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಸರಿ.-ಎಂದೊಪ್ಪುವ ದುರ್ಬಲ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪಾಮರ ರಿತ್ತ್ರದನ್ನೇ ತಂದು - ತಿಂದು ಬರಿಯ ವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡ, ದುಡಿಯದೆ, ದಣಿಯದ, ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಆಗಿರಲಿ ಅನ್ಯರ ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಉದರವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಹಿತ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಪ್ರತಿಮೆಗಳಾದ ವಂಚಕರ ರಂಗಮಂಚವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಜಗತ್ತಿದು. ದೇವರು. ಧರ್ಮ, ಎಲ್ಲವೂ ಕಪೋಲಕಲ್ಪಿತ; ಸ್ವಾರ್ಥದ ನಗ್ನನೃತ್ಯ – ಎಂದು ಸಾರುವ ಈ ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಕೂಡ ಮಾನವತ್ವಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ಸೊನ್ನೆಯನ್ನೇ ಸುತ್ತುವ ಕುಹಕ ಮಾತ್ರ' ಎಂಬ ವರೂ ಕೂಡ ೧೯-೨೦ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊಡುಗೆ – ಎಂದು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಕೂಡ, ಅಪರಿಪಕ್ವ ಬುದ್ಧಿಯ ನಿರರ್ಥಕ ಪ್ರಯಾಸ ಮಾತ್ರ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಾಸ್ತಿಕರೆಂದೂ ವಿಚಾರವಾದಿಗಳೆಂದೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ತಮ್ಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮೂರು ಕಾಲಕ್ಕೂ ಮರೆಯಬಾರದಾದ, ಸರ್ವಥಾ ವೇದಾನುಕೂಲವಾದ ಈ ದಾರ್ಶನಿಕ ಸೂತ್ರ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ :–

ಕಾರಣಾಭಾವಾತ್ ಕಾರ್ಯಾಭಾವಃ । [ವೈಶೇಷಿಕ : ೧-೨-೧]

"ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಕಾರ್ಯವೂ ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.' ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೊಡದೆ, "ಇದರಿಂದ ಇಂತಹ ನಿಲುವಂಗಿ ಹೊಲಿದುಕೊಡು"–ಎಂದರೆ ಆ ಚಿಪ್ಪಿಗ [ದರ್ಜಿ] ಹೇಗೆ ಹೊಲಿದು ಕೊಟ್ಟಾನು ? ಬಟ್ಟೆ ಆ ನಿಲುವಂಗಿಯ ಉಪಾದಾನ ಕಾರಣ. ಅದೇ ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ನಿಲುವಂಗಿ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷಣವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸಿದ್ಧಿಸೀತು ! ಇನ್ನೂ ಮಗನೇ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ; ಆಗಲೇ ಮೊಮ್ಮಗನ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಎಂತು ಸಾಧ್ಯ ? ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದರ ಅಭಾವವಿರುತ್ತದೋ ಅಂದರೆ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೋ, ಅದರ ಭಾವ ವುಂಟಾಗುವುದು ಅಂದರೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಕಣಾದರೂ ಸ್ಫುಟವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ :–

ನ ತು ಕಾರ್ಯಾಭಾವಾತ್ ಕಾರಣಾಭಾವಃ ॥ [ವೈಶೇಷಿಕ : ೧-೨-೨]

"ಕಾರ್ಯವು ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಭಾವವಿಲ್ಲ'' ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಾನೇ ಕಣಾದರ ಈ ಕಾರಣಯುಕ್ತವಾದ ನಿಲುವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಲ್ಲನು? ಕಾಗದವೇನೋ ಇದೆ ಆದರೆ ಅದು ಪುಸ್ತಕರೂಪವಾಗಿ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಗದವೇ ಇಲ್ಲ ವೆನ್ನಲಾದೀತೆ?

ಇದು ಒಂದು ಉಪಾದಾನ ಕಾರಣದ ಕತೆ ಮಾತ್ರ. ನೈಮಿತ್ತಿಕಾದಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಾವೇ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಮಾಡುವವನೇ [ನಿಮಿತ್ತ ಕಾರಣ] ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುವಾದರೂ ಯಾವುದಿದ್ದೀತು ?

ಅನ್ಯ ಕಾರಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ :-

ಘುಣಾಕ್ಷರ ನ್ಯಾಯದಿಂದ, ಅಥವಾ ಆ ನ್ಯಾಯದಂತೆ ವಿಶ್ವಸೃಜನವಾಗಿದೆ: ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಶ್ವಸಂಚಾಲನವೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪುನಃ ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಳಯವೂ ಆಗಿ ಹೋಗುವುದು-ಎಂದು ಹೇಳುವ ಧೀರ-ವೀರ-ಗಂಭೀರ, ಅಜ್ಞಾನ ಭೇದನ ಸಮರ್ಥ ವೈಜ್ಞಾನಿಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ನಾವಿನ್ನೂ ಕಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಗವಂತನ ಗುಣ, ಕರ್ಮ, ಸ್ವಭಾವಾದಿಗಳೂ, ಜ್ಞಾನ, ಶಕ್ತಿ, ಬಲ ಮೊದಲಾದುವೂ ಪ್ರಭು ಸ್ವಯಂಭೂ ಆದ ಕಾರಣ, ಅವನಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಮಸ್ತವೂ ಅವನಂತೆಯೇ ಅನಾದಿ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಅನಂತ, ದೇವರು ಸರ್ವದಾ ನಿರಾಕಾರನೇ; ಸರ್ವದಾ ನಿರ್ವಿಕಾರನೇ. ಆಕಾರ ತಾಳಲು ರಿಕ್ತ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕು.: ದೇವರು ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕನಾದ ಕಾರಣ ಖಾಲೀ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪಜ್ಞರಾದ ನಮ್ಮ ಎಣಿಕೆಗೆ ಅಂದದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಮಾಣುವೂ ನಿತ್ಯ, ಸತ್ಯ, ಶಾಶ್ವತ. ಆದರೆ ಅನಂತನಾದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ನಾಸದೀಯಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ-"**ನಾಸದಾಸೀನ್ನೋ ಸದಾಸೀತ್ತದಾನೀಂ**"[ಋಗ್ವೇದ: ೧೦-೧೨೯-೧] -"ಈ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ '**ಅಸತ್**'-ಎಂದರೆ ಇಂದು ಕಂಡು ಬರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಜಗತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ: ಮತ್ತೂ 'ನೋಸದಾಸೀತ್' ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ, ಇಂದ್ರಿಯಗೋಚರವಾದ ವ್ಯಕ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಂತ್ರ ಭ್ರಾಂತಿಯ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳಬೇಡಿರಿ. ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಅಸತ್' ಶೂನ್ಯವಲ್ಲ: ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ-ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುವ-ಪ್ರಕೃತಿ. 'ಸತ್' ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ ಅತೀಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ, 'ಸತ್' ಆಗಿದ್ದರೂ 'ಅಸತ್ತಿ'ನಂತಹ ಶೂನ್ಯವೆಂದೇ ತೋರುವಂತಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ಅಸತ್ - ಸತ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವದಿಂದಲೇ ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಾವೆಷ್ಟು ಗರ್ಜಿಸಿದರೂ ವಸ್ತುತಃ ಇದ್ದೇ ಇದ್ದ ಮೂಲ ತತ್ತ್ವವನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸತ್ತತ್ತ್ವ ಎಂದಿಗೂ ಅಸತ್ತತ್ತ್ವವಾಗದು ಇದು ಸತ್ಯ: ಇದೇ ಸತ್ಯ.

ಇನ್ನು ಜೀವಾತ್ಮನ ವಿಷಯ. ಒಬ್ಬನೇ ಭಗವಂತನಿರುವಂತೆ, ಅಖಂಡನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಒಬ್ಬನೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. "**ತುಚ್ಛ್ಯೇನಾಭ್ವಪಿಹಿತಂ ಯದಾಸೀತ್**" [ಋಕ್: ೧೦-೧೨೯-೩]. ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಆ ಅನಂತನ ಮುಂದೆ ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಲ್ಪಜ್ಞತ್ವದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಹೋದಂತಿತ್ತು. ತುಚ್ಛತ್ವ ಶೂನ್ಯತ್ವವಲ್ಲ: ಅಲ್ಪತ್ವ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕೃತಿಯಂತೆಯೇ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಸಹ ತುಚ್ಛತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದ್ದನು. **ಜನ್ಮಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾತಃ ಪುರುಷಬಹುತ್ವಂ**"[ಸಾಂಖ್ಯ : ೧-೧೪೯] -ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನನ-ಮರಣಾದಿಗಳ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರ - ಎಂದರೆ ದೇಹವೆಂಬ ನಗರಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಇರುವ ಬಹು ಜನ ಜೀವಾತ್ಮರ ಇರುವಿಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಪತಂಜಲಿ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ "**ಅಭ್ಯಾಸವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ** [ಸಮಾಧಿ: ೧೨] - "ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ"—ಎಂದಿದ್ದರೆ, ಯೋಗೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ—"**ಅಭ್ಯಾಸೇನ ತು ಕೌಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ**" [ಗೀತಾ: ೬-೩೫] - "ಓ ಕುಂತೀಪುತ್ರ! ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಮನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ" ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕಪಿಲರು-"**ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣಾಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಾದಿಭಿಸ್ತನ್ನಿರೋಧಃ**" [ಸಾಂಖ್ಯ: ೬-೨೯].

"ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಅಭ್ಯಾಸ, ವೈರಾಗ್ಯ-ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ನಿರೋಧ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ"-ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ತಾತ್ಪರ್ಯವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ.

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ, ಈಶ್ವರ, ಜೀವ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಬಂಧ, ಮೋಕ್ಷ, ಯೋಗ-ಈ ಮೌಲಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೆತ್ತದಿರಲಿ, ಈ ಸ್ವಯಂ ಘೋಷಿತ ಪ್ರಗತಿಶೀಲರು; ಎಂದು ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನುದ್ಧರಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕೋಣ :-

ದ್ವಾ ಸುಪರ್ಣಾ ಸಯುಜಾ ಸಖಾಯಾ ಸಮಾನಂ ವೃಕ್ಷಂ ಪರಿಷಸ್ವಜಾತೇ।

ತಯೋರನ್ಯಃ ಪಿಪ್ಪಲಂ ಸ್ವಾದ್ವತ್ತ್ಯನಶ್ನನ್ನನ್ಯೋ ಅಭಿಚಾಕಶೀತಿ ॥

[ಋಗ್ವೇದ: ೧-೧೬೪-೨೦]

"[ದ್ವಾ]ಎರಡು, ಇಬ್ಬರು, [ಸುಪರ್ಣಾ]ಸುಂದರವಾದ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಸುಪಾಲನ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ [ಸಯುಜಾ] ಸದಾ ಒಂದಿಗೇ ಇರುವ [ಸಖಾಯಾ] ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹಿಗಳಾದ, 'ಆತ್ಮನ್' ಎಂಬ ಸಮಾನವಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಜೀವಾತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮರು, [ಸಮಾನಂ] ಒಂದೇ ಆದ, [ವೃಕ್ಷಂ] ಮರವನ್ನು, ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ಕತ್ತರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಕೃತ ಜಗತ್ತನ್ನು [ಪರಿಷಸ್ವಜಾತೇ] ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಕುಳಿತಿವೆ; ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. [ತಯೋಃ] ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ [ಅನ್ಯಃ] ಒಬ್ಬನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು [ಸ್ವಾದು ಪಿಪ್ಪಲಂ] ಸಿಹಿಯೆಂದು [ಕಹಿಯೂ ಇದ್ದೀತು!] ಹಣ್ಣನ್ನು [ಅತ್ತಿ] ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. [ಅನ್ಯಃ] ಇನ್ನೊಬ್ಬನು, ಈಶ್ವರನು [ಅನಶ್ನನ್] ತಿನ್ನದೆ, [ಅಭಿಚಾಕಶೀತಿ] ಸಾಕ್ಷಿರೂಪನಾಗಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ" ಮಂತ್ರದ ಉತ್ತರಾರ್ಧಕ್ಕೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಉಪಮಾನ ಅನ್ವಯಿಸದು. ಸಮವಾಪ್ತಸರ್ವಭೋಗನಾದ ಈಶ್ವರ ಭೋಕ್ತೃವಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಭೌತಿಕ ಭೋಗಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಲ್ಲ. "ಪಾಪ! ಇನ್ನೊಂದು ಖಾಯಿಲೆ ಹಕ್ಕಿ; ತಿನ್ನಲಾರದು" ಎಂದೇಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸುಪರ್ಣಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರಿಡೋಣ ?

ಯಸ್ಮಿನ್ ವೃಕ್ಷೇ ಮಧ್ವದಃ ಸುಪರ್ಣಾ ನಿವಿಶಂತೇ ಸುವತೇ ಚಾಧಿ ವಿಶ್ವೇ।

ತಸ್ಯೇದಾಹುಃ ಪಿಪ್ಪಲಂ ಸ್ವಾದ್ವಗ್ರೇ ತನ್ನೋನ್ನಶದ್ಯಃ ಪಿತರಂ ನ ವೇದ॥

[ಋಗ್ವೇದ ೧-೧೬೪-೨೨]

[ಯಸ್ಮಿನ್]ಯಾವ [ವಿಶ್ವೇ ವೃಕ್ಷೇ ಅಧಿ] ವಿಶ್ವವೆಂಬ ವೃಕ್ಷದ ಮೇಲೆ [ಮಧು+ಅದಃ]ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಮಧುರ-ಮಧುರವಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವ, [ಸುಪರ್ಣಾ] ಸದಾಚಾರ ಸಂಪನ್ನರಾದ ಜೀವರು [ನಿವಿಶಂತೇ] ನಿವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ [ಚ] ಮತ್ತು [ಸುವತೇ] ಭಗವದಾರಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಸತ್ಸಂತಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ [ತಸ್ಯ ಇತ್ ಪಿಪ್ಪಲಂ] ಅವರ ಫಲ ಮಾತ್ರ [ಸ್ವಾದು] ಸಿಹಿಯೆಂದು [ಅಗ್ರೇ] ಜ್ಞಾನಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವವರು

[ಆಹುಃ] ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [ಯಃ] ಯಾವನು, [ಪಿತರಂ] ಈ ವಿಶ್ವದ ಜನಕನೂ ಪಾಲಕನೂ ಆಗಿರುವ ಈಶ್ವರನನ್ನು [ನ ವೇದ] ತಿಳಿಯನೋ [ಅವಸು][ತತ್] ಆ ಫಲವನ್ನು [ನ ಉತ್-ನ ಶತ್] ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು."

ಮುಂದಿನ ಯಜುರ್ವೇದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ :-

ವೇನಸ್ತತ್ಪಶ್ಯನ್ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಸದ್ಯತ್ರ ವಿಶ್ವಂ ಭವತ್ಯೇಕ ನೀಡಂ ।

ತಸ್ಮಿನ್ನಿದಂ ಸಂಚ ವಿಚೈತಿ ಸರ್ವಂ ಸ ಓತಃ ಪ್ರೋತಶ್ಚ ವಿಭೂಃ ಪ್ರಜಾಸು ॥

[ಯಜು. ೩೨-೮]

"[ವೇನಃ] ಜ್ಞಾನಿಯು, [ಯತ್ರ] ಯಾವನಲ್ಲಿ, [ವಿಶ್ವಂ] ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತು, [ಏಕನೀಡಂ ಭವತಿ] ಏಕ ಮಾತ್ರ ಆಶಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ-ಅಥವಾ ಯಾವನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪಕ್ಕಿಯ ಗೂಡಿನಂತೆ ತೋರುವುದೋ. [ಗುಹಾಸತ್] ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ರಂಜಿಸುವ, [ತತ್] ಈಶ್ವರನೆಂಬ ತತ್ತ್ವವು, [ನಿಹಿತಂ] ಅಂತರ್ಗೂಢವಾಗಿ, ಒಳಗೆ ಅಡಗಿರುವುದನ್ನು [ಪಶ್ಯತ್] ನೋಡುತ್ತಾನೆ. [ತಸ್ಮಿನ್] ಅವನಲ್ಲೇ [ಇದಂ ಸರ್ವಂ] ಈ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೂ, [ಸಂ ಏತಿ] ಒಂದಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. [ಚ] ಮತ್ತು [ವಿ ಏತಿ] ನಾನಾ ರೂಪ ತಾಳಿ ಜಗದ್ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಮೆರೆಯುತ್ತದೆ. [ಸಃ] ಆ ಈಶ್ವರನು, [ಪ್ರಜಾಸು] ಪ್ರಜಾ ಮಾತ್ರರಲ್ಲಿ [ದೃಗ್ಗೋಚರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವ್ಯಕ್ತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಕನೇ ಆಗಿ, [ಓತಃ ಪ್ರೋತಃ] ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ [ವಿಭೂಃ] ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ."

ಈ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಏಕಮಾತ್ರ ನಿರಾಕಾರ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಭು, ಬಹುಸಂಖ್ಯಕ ಜೀವರು, ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ರೂಪ ಧರಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿ, ವಿಶ್ವದ ಅಲ್ಪತ್ವ, ಅಂತರ್ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಭುವಿನ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ, ಬಂಧ, ಮೋಕ್ಷ-ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಯೋಗದ ಅತಿ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಅಂಗಗಳ ನಿಃಸಂಗ ಸ್ವಪ್ರಾಪ್ತಿವರ್ಣನೆಗೆ ಇಳಿಯಬೇಕಿದ್ದೇವೆ; ಅವ್ಯಕ್ತವಾದರೂ ಅಸ್ತಿತ್ವಹೀನವಲ್ಲದ ತತ್ತ್ವವನ್ನರಿಯಲು ಇದೀಗ ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ ಉಚ್ಚ-ತುಚ್ಛ,ವಿಶಾಲ,ಸಂಕುಚಿತ,ಸ್ವದೇಶ-ಪರದೇಶ-ಎಂಬ ಯಾವುದೇ ಘಾತಕ ಭಾವನೆಗೂ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಎಡೆಕೊಡದೆ, ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗೋಣ. ವಾಚಕರು ಈಗಾಗಲೇ ಯಮ-ನಿಯಮ-ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ,ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ-ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೃದಯಂಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾದ ಯಮದ ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ - ಎಂಬ ಐದು ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೂ, ದ್ವಿತೀಯಾಂಗವಾದ ನಿಯಮದ ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ - ಎಂಬ ಎರಡು ಅಂಗಗಳನ್ನೂ, ತೃತೀಯಾಂಗವಾದ ಆಸನವನ್ನೂ,

ಚತುರ್ಥಾಂಗವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನೂ, ಪಂಚಮಾಂಗವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಅಂಗಗಳಾದ ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ-ಎಂಬ ಮೂರು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸಿ, "ತ್ರಯಮೇಕತ್ರ ಸಂಯಮಃ"[ವಿಭೂತಿಪಾದ-೪]-"ಈಮೂರೂ ಒಂದಾದರೆ "ಸಂಯಮ" ವೆನಿಸುತ್ತದೆ." – ಎನ್ನುತ್ತಾ, ಓದಿದ ಕೂಡಲೇ ಜಿಜ್ಞಾಸುವಿನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳುದಿಸುತ್ತವೆ, ಕೊನೆಯ ಈ ಮೂರು ಅಂಗಗಳೇ ಮುಖ್ಯವೇ? ಐದು ಯಮಗಳು, ಎರಡು ನಿಯಮಗಳು, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ,-ಈ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ತ್ವವಿಲ್ಲವೇ? ಇದ್ದರೂ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗವೆನಿಸಿಕೊಂಡ ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ–ಪ್ರಣಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಯಮವೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಧಾರಣ ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಹತ್ವವಿದೆಯೆಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ?-ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯುದಿಸಿ, ಪತಂಜಲಿಗಳು ಅಹಿಂಸಾದಿಗಳನ್ನು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಇಲ್ಲವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ತಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಗಳಿಗೆ 'ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ'-ಎಂಬ ಧಾರಣ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಗಳಿಗೆ 'ಸಂಯಮ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ನಾಮಕರಣಗಳನ್ನೇಕೆ ಮಾಡಿದರು?–ಎಂಬ ಬೃಹಜ್ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆ ರಾಕ್ಷಸಾಕಾರ ತಳೆದು ಎದುರು ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರತನಾಗಿ ನಿರಂತರ ಸಾಧನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗದೆ, ಕೇವಲ ಯೋಗ ಸಂಬಂಧೀ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿ," ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾ ಪಾರಂಗತ ನಾನು; ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ ನಾನು"-ಎಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ 'ಪುಸ್ತಕಕೃಮಿ' ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ದೂರವೇ ಇರಲಿ; ಅವುಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನೂ ಕೂಡ ತಿಳಿಯಲಾರನು.

ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸು ತಪಸ್ವಿ-ಎಂದರೆ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುವೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ವಾದಿಗಳಿಗೆ, ಮತ-ಮಠ-ಸಂಪ್ರದಾಯಾದಿ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ - 'ಏತಾವದೇವೈತತ್' – 'ಇಷ್ಟು ಇದು'-ಎಂದು ಗುರಿಯ ಗತಿ ತಂದ ಸಿದ್ಧ ಪುರುಷನಂತೆ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಹೊರಡುವ ಮಹಂತರು-ಮಂಡಲೇಶ್ವರರು-ಮಹಾ ಮಂಡಲೇಶ್ವರರುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಶೇಷ ವಿಷಯವಿದು.
ಋಗ್ವೇದ ಮೊಳಗುತ್ತದೆ :-

> ಯೋಗೇ ಯೋಗೇ ತವಸ್ತರಂ ವಾಜೇ ವಾಜೇ ಹವಾಮಹೇ ।
>
> ಸಖಾಯ ಇಂದ್ರ ಮೂತಯೇ ॥ [ಋಗ್ವೇದ ೧.೩೦.೭]

"[ಸಖಾಯಃ] ಅತ್ಯ-ಎಂಬ ಸಮಾನಖ್ಯಾನ [ಖ್ಯಾತಿ-ಹೆಸರು]ವನ್ನುಳ್ಳ ಮಾನವ ಮಾತ್ರರು* [ಊತಯೇ] ಅಭ್ಯಂತರ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ [ಯೋಗೇಯೋಗೇ] ಯೋಗದ

---

*ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ-ಶ್ರವಣ-ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನರಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಮಾನವೇತರ ಸೇಂದ್ರಿಯ ಜೀವರೂ 'ಇಂದ್ರರ'ಆಗಿದ್ದರೂ, ಗ್ರಾಹ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಾನವ'ರನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದೀತು! ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಉತ್ತಮನೇ ಇಂದ್ರನೆಂದು ಗ್ರಾಹ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂಗ ಅಂಗದಲ್ಲಿ, [ತವಸ್ತರಂ] ಅಧಿಕ-ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನಾಗಿಯೇ ಅನುಭೂತನಾಗುವ, [ಇಂದ್ರಂ]ಸರ್ವಶಕ್ತಿ-ಸರ್ವೇಶ್ವರ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು[ವಾಜೇವಾಜೇ]ಶಕ್ತಿ-ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಘರ್ಷ ಸಂಘರ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ [ಹವಾಮಹೇ] ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ: ಆತ್ಮಗತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ." ಈ ಮಂತ್ರದ ಮನನದಿಂದ, ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ತಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಗವೆಂದೂ, ಧಾರಣಾ - ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಗಳಿಗೆ ಸಂಯಮವೆಂದೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿತ್ತು, ಅಹಿಂಸಾದಿ ಪಂಚ ಯಮಗಳ ಹಾಗೂ ಶೌಚ-ಸಂತೋಷಗಳೆಂಬ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ?-ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆ ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೇ ಮೊದಲೆಣಿಸಿ, ಅಹಿಂಸಾದಿಗಳನ್ನು ಆ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಲಿಸಿ :-

> ಸ ಮೃಜ್ಯಮಾನೋ ದಶಭಿಃ ಸುಕರ್ಮಭಿಃ ಪ್ರಮಧ್ಯಮಾಸು ಮಾತೃಷು
>
> ಪ್ರಮೇ ಸ ಚಾ। ವ್ರತಾನಿ ಪಾನೋ ಅಮೃತಸ್ಯ ಚಾರುಣ ಉಭೇ ನೃಚಕ್ಷಾ
>
> ಅನುಪಶ್ಯತೇ ವಿಶೌ ॥

[ಋಗ್ವೇದ ೯-೭೦-೪]

"[ಸಃ] ಆ ಸಾಧಕನು [ದಶಭಿಃ] ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹ ಶೌಚ ಸಂತೋಷತಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವೆಂಬ ಹತ್ತು [ಸುಕರ್ಮಭಿಃ] ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ [ಮೃಜ್ಯಮಾನಃ] ಪವಿತ್ರನಾಗುತ್ತಾ [ಮಧ್ಯಮಾಸು] ಅಹಿಂಸಾ ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ-ಈ ಎರಡು ನಡುವಣ [ಪ್ರಮಾತೃಷು] ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವತ್ವದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆದು ನೋಡುತ್ತಾ, [ಪ್ರಮೇ]ಆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಪ್ರಮಾಣಿತ ತತ್ವದಲ್ಲಿ,[ಸಚಾ] ಸಂಯುಕ್ತನಾಗಿ [ಚಾರುಣಃ] ನಿರ್ವಿಕಾರನಾದ, [ಅಮೃತಸ್ಯ] ಅಮರನಾದ ಭಗವಂತನು ನೇಮಿಸಿದ[ವ್ರತಾನಿ]ಮೇಲೆ ವರ್ಣಿತವಾದ ಶುಭ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, [ನೃಚಕ್ಷಾಃ] ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನಾಗಿ [ಅನು] ಅನಂತರ[ಉಭೇ ವಿಶೌ] ದೇವಯಾನ-ಪಿತೃಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ-ಸಾಂಸಾರಿಕ ಮಾನವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ [ಪಶ್ಯತೇ] ನೋಡುತ್ತಾನೆ."

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ ತನಗೆ ತಾನೇ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಂತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಾಣದು, ಸಾಧಕನ ಗುರಿಯಾದ '**ಸಮಾಧಿ**' ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧನ, ವಿಭೂತಿ, ಸಮಾಧಿ, ಕೈವಲ್ಯ-ಎಂಬ ಕ್ರಮವಿರದೆ ಸಮಾಧಿ, ಸಾಧನ, ವಿಭೂತಿ, ಕೈವಲ್ಯ - ಎಂಬ ಕ್ರಮವನ್ನಿಟ್ಟಿರುವರಷ್ಟೇ.

ಮೇಲಣ ಮಂತ್ರ, ಸದಾಚಾರದ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ. ವಾದ-ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. **ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನೇ ಅಶುದ್ಧಿಕ್ಷಯಾದಾ**

ವಿವೇಕ ಖ್ಯಾತೇಃ ॥ [ಸಾಧನ-೨೮] – 'ಅಹಿಂಸಾದಿ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ, ಅಶುದ್ಧಿ ದೂರವಾಗಿ, ವಿವೇಕ ಖ್ಯಾತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.'-ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಯೋಗಾಂಗ ಗಳೆಲ್ಲದರ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಧ್ಯೇಯ ಸಂಪತ್ತು ಯಾವುದು - ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾನವ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೂ ಅವನಿಗೆ ತಾನೂ ಬಯಸಿದ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಖ-ದುಃಖ, ಹಾನಿ-ಲಾಭ, ಧರ್ಮ-ಅಧರ್ಮ, ಜಯ-ಪರಾಜಯ-ಈ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ನಿಂತ ಸುಖವೂ ಅಲ್ಲದ ದುಃಖವೂ ಅಲ್ಲದ ಇವೆರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಿದ್ದು ಕೇವಲ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ - ಇವರಿಬ್ಬರ ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಆನಂದ- ಈ ಎರಡೂ ತನಗಿನ್ನೂ ಲಭಿಸಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅನುಭವ ಪಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಜಗನ್ಮಿಥ್ಯಾವಾದವಂತೂ ಸರ್ವಥಾ ಅವೈದಿಕ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಕಾರಣರಹಿತ – ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ತಿಳಿದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀ ಮಚ್ಛಂಕರರ ಪರಿಭಾಷೆ [Technical terms] ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದ ಜನ ಕೇವಲ ಶಬ್ದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಗೋಚರಿಸುವ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲಾ ಸುಳ್ಳು :– ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾಗಿ, ತ್ರಿಕಾಲಾಬಾಧಿತವಾಗಿ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಅನೇಕಾಗ್ರವಾಗಿರುವ ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಬೇಕು–ಎಂಬ ತಥ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರರನ್ನು ಅಥವಾ ಅವರ ವಾದವನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು. 'ಮಿಥ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಪರಿವರ್ತನಶೀಲ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ತತ್ವ ಎಂದರೆ ಅಪರಿವರ್ತನ ಶೀಲತ್ವ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ'- ಎಂಬುದು ಅವರ ಮತವಾಗಿದ್ದಿತು. ಹೀಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳಿರುವುದೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲ. ಜಗನ್ಮಿಥ್ಯಾ– ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತು ಕಾರಣ ರೂಪದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೂ ಕಾರ್ಯರೂಪದಿಂದ ಕಾರಣ ರೂಪಕ್ಕೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ- ಎಂಬುದಿಷ್ಟೇ ಆದಿ ಶಂಕರರ ನಿಜವಾದ ಮತ, ಪತಂಜಲಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಭಿವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ :-

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ

ಧಾರಣ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ – ಈ ಮೂರರ ಸಂಗಮವೇ ಸಂಯಮ. '**ತ್ರಯಮೇಕತ್ರ ಸಂಯಮಃ**' [ವಿಭೂತಿ. ೪] ಎಂಬ ಪಾತಂಜಲ ಸೂತ್ರ ಈ ನಮ್ಮ ಕಥನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿದೆ.

ಇದರರ್ಥ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿರುವ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು - ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. '**ಪ್ರಕಾಶಕ್ರಿಯಾಸ್ಥಿತಿಶೀಲಂಭೂತೇಂದ್ರಿಯಾತ್ಮಕಂಭೋಗಾಪವರ್ಗಾರ್ಥಂದೃಶ್ಯಂ**'

[ಸಾಧನಪಾದ ೧೮] "ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುವ ಈ ದೃಶ್ಯಮಾನ ಜಗತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮನ ಭೋಗ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಇವೆರಡರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಇದೆ"- ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನೇ ತೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತಿಲ್ಲ; ನಿರರ್ಥಕವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ- ಎನ್ನುವುದು ಹಗಲು ಬೆಳಕಿನಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆಂದ ಮೇಲೆ ನಾವು '**ಕಾತೇ ಕಾಂತಾ ಕಸ್ತೇ ಪುತ್ರಃ ಸಂಸಾರೋಽಯಂ ಪರಮ ವಿಚಿತ್ರಃ**' - 'ನಿನ್ನ ಪತ್ನಿ ಯಾರು? ನಿನ್ನ ಮಗನಾರು ? ಈ ಜಗತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವಿಚಿತ್ರವಾದುದು'-ಎಂಬ ಶುಷ್ಕ ವೇದಾಂತ ಪತಂಜಲಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ವಥಾ ಒಪ್ಪಲಾಗದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮುಂದೇನು ? ಋಗ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ :—

ಏಹಿ ಮನುರ್ದೇವಯುರ್ಯಜ್ಞಕಾಮೋಽರಂಕೃತ್ಯಾ ತಮಸಿ ಕ್ಷೇಷ್ಯಗ್ನೇ ।

ಸುಗಾನ್ ಪಥಃ ಕೃಣುಹಿ ದೇವಯಾನಾನ್ ವಹ ಹವ್ಯಾನಿ ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಃ ॥

[ಋಗ್ವೇದ : ೧೦-೫೧ ೫]

'[ಅಗ್ನೇ] ದೇಹದ ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾರ್ಯ ಸಂಚಾಲನಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಶರೀರಾಗ್ರಣೀ ಜೀವಾತ್ಮನ್! [ಅರಂಕೃತ್ಯ = ಅಲಂಕೃತ್ಯ] ಬಾಹ್ಯಾಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ಬಾಹ್ಯ ಶೃಂಗಾರವೇ 'ಅರಂ'-ಸಾಕು-ಎಂದುಕೊಂಡು, [ತಮಸಿ] ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ [ಕ್ಷೇಷಿ] ಜೀವಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಲ್ಲ! [ಆ ಇಹಿ] ಇನ್ನಾದರೂ ಎದ್ದು ಬಾ! [ಮನುಃ] ಮನನ ಶೀಲನೂ, [ದೇವಯುಃ] ದಿವ್ಯ ಗುಣ ಸಂಪನ್ನ, ಪ್ರಕಾಶಮಯ, ಸರ್ವಪ್ರದ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನೂ, [ಯಜ್ಞಕಾಮಃ] ಒಳ್ಳೆಯದೆಲ್ಲದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನೂ ಆಗಿ ಬಾಳುವವನಾಗು. [ದೇವಯಾನಾನ್] ಉದಾರಾಶಯರೂ ಸತ್ಯ ವಿದ್ಯಾವಿಶಾರದರೂ, ಭಗವಂತನ ಬಳಿಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಒಯ್ಯುವಂತಹುದೂ ಆದ [ಪಥಃ] ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು [ಸುಗಾನ್ ಕೃಣುಹಿ] ಸುಗಮವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು. [ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಃ] ಸದಾ, ಸರ್ವದಾ, ಸರ್ವತ್ರ, ಶುಭಚಿಂತನ ಶುಭಧ್ಯಾನ-ಶುಭ ವಿವೇಚನ-ಶುಭ ವಿಶ್ಲೇಷಣಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿ [ಹವ್ಯಾನಿ] ಶುಭ ಶುಭ್ರ ಆದಾನ, ಶುಭ ಶುಭ್ರ ಪ್ರದಾನಗಳ ಸತ್ಯಯುಕ್ತ ಸಾತ್ವಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು [ವಹ] ಬಾಳಿನ ತುಂಬಾ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾ, ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾ, ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ನಡೆ ಅಡಿಯಿಡುತ್ತಾ. ಮುಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗು."

ಈ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿ ಏಕೆ? ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು ಕೊಡಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಸುಖ ಭೋಗಗಳೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಜ್ಞಾನದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಗರಿಸಬಾರದು; ಮತ್ತು

ಈಶಾವಾಸ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಯತ್ಕಿಂಚ ಜಗತ್ಯಾಂ ಜಗತ್ ।
ತೇನ ತ್ಯಕ್ತೇನ ಭುಂಜೀಥಾಃ ಮಾಗೃಧಃ ಕಸ್ಯ ಸ್ವಿದ್ಧನಂ ॥
[ಯಜುರ್ವೇದ, ೪೦-೧]

['ಜಗತ್ಯಾಂ] ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, [ಯತ್ಕಿಂಚ] ಯಾವ ಯಾವ, [ಜಗತ್] ಲೋಕಗಳಿವೆಯೋ, [ಇದು ಸರ್ವಂ] ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ, [ಈಶಾ ಆವಾಸ್ಯಂ] ಜಗತ್ಪಾಲಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಆಚ್ಛಾದಿತವಾಗಿದೆ; ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. [ತೇನ] ಆ ಭಗವಂತನ [ಕೊಡುಗೆಗಳಾದ ಯಾವ ಯಾವ ಭೋಗವಿದೆಯೋ] [ತ್ಯಕ್ತೇನ] ತ್ಯಾಗಮಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ, ಭುಂಜೀಥಾಃ] ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. [ಮಾಗೃಧಃ] ದುರಾಶೆ ಪಡಬೇಡ; ಲೋಭಿಯಾಗಬೇಡ. [ಧನಃ] ಈ ಐಶ್ವರ್ಯ, [ಕಸ್ಯಸ್ವಿತ್] ಯಾರದು? [ಕಸ್ಯಸ್ವಿತ್]- ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನದೇ ಆಗಿದೆ.' ಈ ಯಜುರ್ವೇದೀಯ ಮಂತ್ರವೊಂದೇ ಮಾನವನ ಮರ್ಯಾದೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಪರಮಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಲೌಕಿಕ ಉಪ ಭೋಗಗಳ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಉಪ ಭೋಗಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಪರಮಾರ್ಥದ ಬಲಿ ಕೊಡುವುದು ಈಶ್ವರೀಯ ಜ್ಞಾನವಾದ ವೇದವಾಣಿಯಲ್ಲಿ, ಸರ್ವಥಾ ತಪ್ಪೆಂದು ಸಾರಲಾಗಿದೆ. ಇಹವೂ ಬೇಕು, ಪರವೂ ಬೇಕು. ಪರಮರಹಿತ ಇಹ. ಇಹಮರಹಿತ ಪರ-ಎರಡೂ ಸ್ವಪ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮಾತ್ರ. ಯಮ-ನಿಯಮಾದಿ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆಚಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ನಾಸ್ತಿಕರ ಮತದಂತೆ ಈ ಜಗತ್ತೇ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂದು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ಸರ್ವನಾಶವೊಂದೇ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾದರೂ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲರ ಕುತ್ತಿಗೆಗೂ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದು-ಆದ ಜೀವನಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾರಬಾಳಿನಲ್ಲೂ ಸತ್ಕಾಮನೆ, ಸದ್ಭಾವನೆ, ಸತ್ಕರ್ಮ, ಸದ್ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ 'ಮಾ ಪರಿವರ್ತ್ಯಂ ಮಾತಿ ಧಕ್ಷ್ಯಂ' [ಋಗ್ವೇದ : ೧೦-೯-೭]- 'ಅತಿಯಾಗಿ ಅದಕ್ಕೇ ತುತ್ತಾಗಬೇಡ. ಸರ್ವಥಾವರ್ಜಿಸಲೂ ಹೋಗಬೇಡಿ.' ಇಹವಿದ್ದರೆ ಪರ; ಪರವಿದ್ದರೆ ಇಹ. ಇಹವೆಂತೋ ಪರವೂ ಅಂತೆಯೇ. ಹದಗೆಟ್ಟ ಐಹಿಕ ಜೀವನ ಪರವನ್ನು ಸವಿಯುವ ಮಾತು ಬದಿಗಿರಲಿ; ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯ ನೆರಳೂ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ ಕಾರಣ ದೃಕ್‌ಶಕ್ತಿ [ನೋಡುವ ಬಲ] ದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿ [ನೋಡಲ್ಪಡುವುದರ ಶಕ್ತಿ]- ಇವೆರಡನ್ನೂ ತೂಗಿ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಯಮ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದೃಕ್‌ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ದೃಕ್ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅಥವಾ ಗ್ರಹಿಸುವ ಚೇತನಭಾವ. ದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಅಂತಃಕರಣದ ಭಾವ. ದ್ರಷ್ಟನು ಮುಖ್ಯನೋ ? ದೃಶ್ಯವು ಮುಖ್ಯವೋ ? • ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು ಸುಲಭ.

ಅಯಂ ಹೋತಾ ಪ್ರಥಮಃ ಪಶ್ಯತೇಮಂ ಇದಂ ಜ್ಯೋತಿರಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯೇಷು।

ಅಯಂ ಸಜಜ್ಞೇ ಧ್ರುವ ಆ ನಿಷತ್ತಃ ಅಮರ್ತ್ಯಃ ತನ್ವಾ ವರ್ಧಮಾನ ॥

[ಋಗ್ವೇದ ೬-೯-೪]

"[ಅಯಂ] ಈ [ಹೋತಾ] ಆದಾನ-ಪ್ರದಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮನು. [ಪ್ರಥಮಃ] ಮೊದಲನೆಯವನು. [ಇದಂ] ಈ ಆತ್ಮವೆಂಬ ತತ್ತ್ವವು. [ಮರ್ತ್ಯೇಷು] ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ, [ಅಮೃತಂ] ಅಮರವಾದ, [ಜ್ಯೋತಿಃ] ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿದೆ. [ಅಯಂ] ಈ ಜೀವನೇ, [ಧ್ರುವಃ] ಶಾಶ್ವತನಾದವನು [ಸಃ] ಅವನೇ, [ಅಮರ್ತ್ಯಃ] ಸ್ವತಃ ಅಮರನಾದರೂ, [ತನ್ವಾ] ತನುವಿನ ಮೂಲಕ, [ವರ್ಧಮಾನಃ] ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಆದಾನ - ಪ್ರಧಾನ [ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ-ಕೊಡುವಿಕೆ] ಎಂಬ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ, ಆದರೂ ಜಡವಾಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ, ಶರೀರ ರಹಿತನಾದ ಜೀವನು ಲೌಕಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೂ, ಸತ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಕೆಳಗೆ ಉದ್ಧರಿಸುವ ಋಗ್ವೇದದ ವಾಣಿಗನುಸಾರ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತಾಳಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ :—

ಅಪಶ್ಯಂ ಗೋಪಾಮನಿಪದ್ಯಮಾನಂ ಆ ಚ ಪರಾ ಚ ಪಥಿಭಿಶ್ಚರಂತಂ ।

ಸ ಸಧ್ರೀಚೀಃ ಸ ವಿಷೂಚೀರ್ವಸಾನ ಆವರೀವರ್ತಿ ಭುವನೇಷ್ವಂತಃ ॥

[ಋಗ್ವೇದ. ೧-೧೬೪-೩೧]

"[ಅಹಂ] ನಾನು [ಅನಿಪದ್ಯಮಾನಂ] ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಾವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದ, [ಗೋಪಾಂ] ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ-ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ-ಅಂತಃಕರಣಗಳ ರಕ್ಷಕನೂ, ಸ್ವಾಮಿಯೂ ಆದ [ಪಥಿಭಿಃ] ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ, [ಆ ಚರಂತಂ] ಬರುತ್ತಾ ಇರುವ, [ಚ] ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ [ಪರಾ ಚರಂತಂ] ದೂರದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ, ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು, [ಅಪಶ್ಯಂ] ಜ್ಞಾನನೇತ್ರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. [ಸ] ಅವನು [ಸಧ್ರೀಚೀಃ] ತೆವಳಿಕೊಂಡು, ವಕ್ರ ವಕ್ರವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಚರಿಸುವ ದೇಹಗಳನ್ನು [ವಸಾನಃ] ಧರಿಸುತ್ತಾ [ಭುವನೇಷು ಅಂತಃ] ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ, [ಆವರೀವರ್ತಿ] ಬರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ."

ಈ ಮಂತ್ರ ಜೀವಾತ್ಮನ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಾದವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜಡ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ - ಎಂಬ ತಥ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ "**ಅಮರ್ತ್ಯಃ ತನ್ವಾ ವರ್ಧಮಾನಃ**" [ಋಗ್ವೇದ. ೬-೯-೪]- ಸ್ವತಃ ಅಮರನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು ದೇಹಗಳ ಮೂಲಕವೇ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ."

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿತ್ತೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚಿತ್ತ, ಸತ್ತ್ವ, ಬುದ್ಧಿ, ದೃಶ್ಯ - ಈ ಮೊದಲಾದ ಪದಗಳನ್ನೂ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ನಿರ್ದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ದ್ರಷ್ಟಾ, ದೃಶಿ - ಈ ಮೊದಲಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಅತಿಸ್ಪಷ್ಟವೂ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭ್ರಾಂತವೂ ಆದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದದವರು ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಾರರು. "ಯದೇತದ್ಧೃದಯಂ ಮನಶ್ಚೈತತ್ ಸಂಜ್ಞಾನಮಜ್ಞಾನಂ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಮೇಧಾ ದೃಷ್ಟಿರ್ಧೃತಿರ್ಮತಿರ್ಮನೀಷಾ ಜೂತಿಃ ಸ್ಮೃತಿಃ ಸಂಕಲ್ಪಃ ಕ್ರತುರಸುಃ ಕಾಮೋ ವಶ ಇತಿ ಸರ್ವಾಣ್ಯೇವೈತಾನಿ ಪ್ರಜ್ಞಾನಸ್ಯ ನಾಮಧೇಯಾನಿ ಭವಂತಿ ॥ [ಐತರೇಯ ಖಂಡ, ೫-೨] - "ಹೃದಯ, ಮನಸ್ಸು, ಸಂಜ್ಞಾನ, ಅಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಮೇಧಾ, ದೃಷ್ಟಿ, ಧೃತಿ, ಮತಿ, ಮನೀಷಾ, ಜೂತಿ, ಸ್ಮೃತಿ; ಸಂಕಲ್ಪ, ಕ್ರತು, ಅಸು, ಕಾಮ, ವಶ - ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಪ್ರಜ್ಞಾನದ ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಇಷ್ಟು ವಿವೇಚನಾ ನಂತರ ಆತ್ಮನ ಸಲುವಾಗಿ ದೇಹವಿದೆಯೇ ಹೊರತು ದೇಹದ ಸಲುವಾಗಿ ಆತ್ಮನಿಲ್ಲ - ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗಲೇ ಅವನು ನಿಜವಾಗಿ ಮಾನವನೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸಂಯಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು - ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವೇತರ ದೇಹಧಾರೀ ಜೀವಾತ್ಮರುಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅದಾಗ್ಯೂ ಅದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರ, "ಕರ್ತುಂ ಅಕರ್ತುಂ ಅನ್ಯಥಾ ಕರ್ತುಂ ಇತಿ ತ್ರಿವಿಧಂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ" - "ತನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೆ ಮಾಡದೆ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಬಿದ್ದು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು - ಎನ್ನುವುದು ತ್ರಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ." ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Eternal vigilance is the price of liberty" - "ನಿರಂತರ ಜಾಗರೂಕತೆಯೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ತೆರಬೇಕಾದ ಬೆಲೆ" - ಎಂಬ ಲೋಕೋಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದರ ಮಾಹಾತ್ಮ್ಯ ಸಂಯಮ ಎಂಬ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆ. "ಯತ್ಸಂಯಮೋ ನ ವಿಯಮೋ ಯದ್ವಿಯಮೋ ನೈವ ಸಂ ಸಂಯಮಃ ॥" [ಅಥರ್ವ. ೪-೩-೭] "ಉಚ್ಛೃಂಖಲತೆಯೂ ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾರದು, ಸಂಯಮವು ಅವನನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪಲು ಬಿಡದು" - ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಮಾನವನ ಉತ್ತರದಾಯಿತ್ವ ಗುರುತರವಾದದ್ದು - ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಅರಿತ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನದಾದ ವಿಭೂತಿ ಪಾದದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಏಳನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ವಿಭೂತಿ ಪಾದ

ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರೋಕ್ತವಾದ ವಿಭೂತಿಯಿದು:- **ವಿಶೇಷೇಣ ಭವತೀತಿ ವಾ, ವಿರತಾ ವಿಗತಾ ಭೂತಿರಿತಿ ವಾ,** [ವಿಭು + ಊತಿ = ವಿಭೂತಿ] **ವಿಭೋಃ ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕಸ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮನಃ ಊತೀರಕ್ಷಣೇತಿ ವಾ**"-"ಅನ್ಯರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಿರುವುದರಿಂದ [ಅಥವಾ ಭೂತಿ-ಎಂದರೆ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಬಲ-ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ], ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದ್ದು ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ವಿಭೂತಿ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಭೂತಿ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ:- "ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಶಾಲಿ, ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದವನಂತೆ ಅವಸ್ತುವಾಗಿರುವವನು, ಸರ್ವತ್ರ ವಿದ್ಯಮಾನ ಜಗತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆ" - ಎಂಬರ್ಥವಾಗುವುದು, ಎರಡನೆಯ ಅರ್ಥ ಅಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾದ ಕಾರಣ. An entity that is no entity at all"–ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಬಲಿ ಕೊಡುವ ಕಾರಣವೂ ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡೋಣ ಮತ್ತು ಈ ವಿಭೂತಿ ಶಬ್ದ ಗುಣಬೋಧಕ ವಿಶೇಷಣವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ವಸ್ತು ಸೂಚಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಗಮನಿಸೋಣ ಈ ಶ್ರುತಿಯನ್ನು :-

ಮಹಾಂತೋ ಮಹ್ನಾ ವಿಭ್ವೋ ವಿಭೂತಯೋ ದೂರೇ ದೃಶೋಯೇ ದಿವ್ಯಾ

ಇವಸ್ತೃಭಿಃ । ಮಂದ್ರಾಸು ಜಿಹ್ವಾ ಸ್ವರಿತಾರ ಆಸಭಿಃ ಸಂಮಿಶ್ಲಾ ಇಂದ್ರೇ

ಮರುತಃ ಪರಿಸ್ಪೃಧಃ ॥ [ಋಗ್ವೇದ. ೧-೧೬೬-೧೧]

"[ಮಹ್ನಾ] ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಹಿಮೆಯಿಂದ, [ವಿಭ್ವ] ವಿವಿಧ ಭವ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಸಮರ್ಥರೂ, [ವಿಭೂತಯಃ] ವಿವಿಧೈಶ್ವರ್ಯಯುಕ್ತರೂ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣಾದಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲವರೂ, [ಯೇ] ಯಾರು, [ಸ್ತೃಭಿಃ] ಸರ್ವತ್ರ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ, [ದಿವ್ಯಾಃ ಇವ] ಪ್ರಕಾಶ ಪ್ರಸರಣದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೂ ಕಾಣಿಸುವ ನಕ್ಷತ್ರಾದಿಗಳಂತೆ, [ದೂರೇ ದೃಶಃ] ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯಾಂತರಾಳಗಳನ್ನೂ ಅವರಿಸಿ ಮೆರೆಯುವ ತೇಜಸ್ವಿಗಳೂ, [ಮಂದ್ರಾಃ] ಸ್ವತಃ ಸಂತುಷ್ಟರೂ, ಅನ್ಯರಿಗೂ ಸಂತೋಷದ ಪ್ರಾಣಪ್ರದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬುವವರೂ, [ಸುಜಿಹ್ವಾ] ಸದಾ ಸತ್ಯವಾದುದನ್ನೂ, ಹಿತಕರವಾದುದನ್ನೂ ಹೇಳುವವರೂ, ಹಿಂಸಾ ರಹಿತ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರ ಸೇವಿಗಳೂ, [ಆಸಭಿಃ] ಹಾಡಿರುವ ಪದವಿಗಳಿಂದಲೇ, [ಸ್ವರಿತಾರಃ] ಸುಖವನ್ನೇ ಕೊಡುವವರೂ

[ಇಂದ್ರೇ] ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ಕರುಣಾದಾನ ಮಾಡುವ ಸರ್ವೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ, [ಸಂಮಿತ್ಲಾಃ] ಯುಕ್ತವೂ ಐಕ್ಯಸಾಧಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನಾ ನಿರತರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೋ, [ಮರುತಃ] ಆ ಸಂಯಾತ್ಮರು, [ಪರಿಷ್ಟುಭಃ] ಸರ್ವೋಪರಿ ಸ್ತುತ್ಯರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ."

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಈ ಒಂದು ಮಂತ್ರದ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ "ಸಂಯಮ"ದ ಚೇತೋಹಾರಿಯೂ, ದೇಹಧಾರೀ ಮಾನವೀಯ ಜನ್ಮದ ಉತ್ಕರ್ಷದ ಅಲೌಕಿಕ-ಔನ್ನತ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸರ್ವಸಂತಾಪಹಾರಿಯೂ, ಆನಂದಮಯನ ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ ದೇವತ್ವ ಜೀವನೋದ್ಧಾನ ವಿಹಾರಿಯೂ, ಸಾವಿಗೆ ಸಾಸಿರ - ಸಾಸಿರ ಸಂತಾಪಕಾರಿಯೂ ಆಗಿ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಪೂರ್ಣತ್ವ-ನಿರ್ಲಿಪ್ತತ್ವಗಳ ಅಕ್ಷಯಕೋಶನಾಗಿ ದೀನ-ಹೀನರ ರೋಷಾವೇಷಗಳ, ರೋಗಾವೇಗಗಳ ಕುಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಕ್ಕಿಹಾಕಲು, ಸರಳತಮವಾದ ಮಂಗಳ ಮಾರ್ಗದ, ಮನೋಮೋಹನ ಮೇಧಾವಿತನದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ, ಪಠಿತಾಪಠಿತವಾದ ಜನತೆಯ ಬುದ್ಧಿಗೂ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ [Technical] ಶಬ್ದಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯತಃ ಬೇಕೇ ಆಗುವುದರಿಂದ ಪಥಪ್ರದರ್ಶಕರ ಸಹಾಯ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ- ಎಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಘಾತ ದೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯಾಸ ಸಲ್ಲದು. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ 'ಸಮಾಧಿಪಾದ'ದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ಯದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಯೋಗ' ಶಬ್ದವನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಸಾಧಾರಣತಃ, ಯೋಗವೆಂದೊಡನೆ 'ಕೂಡುವುದು, ಒಂದಾಗುವುದು'—ಎಂದು ಜನ ಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಆದರೆ, ಪತಂಜಲಿ "ಆತ್ಮನಾ ಪರಮಾತ್ಮನಃ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಃ" ಅಥವಾ "ಪರಮಾತ್ಮನಿ ಆತ್ಮನ ಏಕೀಕರಣಂ" ಅಥವಾ "ಜೀವಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಭೂತತ್ವಂ"—ಎಂದರೆ "ಆತ್ಮನಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ". "ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಏಕೀಕರಣ" ಅಥವಾ "ಜೀವನ ಬ್ರಹ್ಮಭೂತತ್ವ"-ಎನ್ನಲಿಲ್ಲ. "ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ"[ಸಮಾಧಿಃ೨]-ಯೋಗವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧ"-ಎಂದರು. ಯೋಗಾಂಗಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಲಭಿಸುವ 'ವಿವೇಕ ಖ್ಯಾತಿ"ಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿದರು.

ಅಹುದು, ಧರ್ಮ-ಯೋಗಗಳ ಸಮಾನಾರ್ಥವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಎರಡರ ಅಂತರ ಗುರಿಯೂ, ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೂ ಒಂದೇ—ಎಂದು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದೇವೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಕೈವಲ್ಯ ಪಾದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ "ವಿಭೂತಿ ಪಾದ"ದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಹಲ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಚಕರು "ವಿಭೂತಿ" ಶಬ್ದದ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಓದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಭೂತಿಯ ಸ್ವರೂಪಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಶ್ರುತಿಯೊಂದನ್ನು ಓದಿ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ :-

ಸ್ತೋತ್ರಂ ರಾಧಾನಾಂ ಪತೇ ಗಿರ್ವಾಹೋ ವೀರಯಸ್ಯತೇ ।

ವಿಭೂತಿರಸ್ತು ಸೂನೃತಾ ॥ [ಋಗ್ವೇದ; ೧-೩೦-೫]

"[ವೀರ] ಚೇತವನಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವವನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ! [ರಾಧಾನಾಂ ಪತೇ] ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯಗಳ ಒಡೆಯನೇ ! ಸಮಸ್ತ ಆರಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಸ್ವಾಮಿಯೇ ! [ಗಿರ್ವಾಹಃ] ವೇದವಾಣಿಯ ಧಾರಕನೇ! [ಯಸ್ಯತೇ] ಯಾವ ನಿನ್ನ [ಸ್ತೋತ್ರಂ] ಸ್ತುತಿಯಿದೆಯೋ, ಅದು [ಸೂನೃತಾ] ಸತ್ಯಯುಕ್ತವಾಗಿರಲಿ.[ವಿಭೂತಿಃ] ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕೂಡ[ಸೂನೃತಾ] ಸತ್ಯಮಯುವೇ ಆಗಿರಲಿ."

ಸತ್ಯಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿರುವುದು; ಆಧುನಿಕ ಸಾಧುಸಂತರ ಪವಾಡಗಳಂತೆ ಬೂಟಾಟಿಕೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಎಡೆಯೇ ಇರದು. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆಎಂದರೆ, ಈ ನಾನಾ ವಿಭೂತಿಗಳು, ಶಕ್ತಿಗಳು, ರಕ್ಷಣೆಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸಿಕ್ಕುವಂತಹುಗಳಲ್ಲ. ವೇದ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ :–

ಸಮಾನಂ ವಾಂ ಸಜಾತ್ಯಂ ಸಮಾನೋ ಬಂಧು ರಶ್ವಿನಾ ।

ಅಂತಿಷದ್ಭೂತು ವಾಮವಃ ॥ [ಋಗ್ವೇದ: ೮-೭-೧೨]

"[ಅಶ್ವಿನಾ] ಅಶ್ವವಂತ ನರನಾರಿಯರೇ! [ವಾಂ] ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ [ಸಜಾತ್ಯಂ] ಏಕಜಾತೀಯತೆ [ಸಮಾನಂ] ಸಮಾನವಾದುದು. [ಬಂಧುಃ] ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಂಧುವೂ, ಭೋಗಾಪವರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ, ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಡುವವನೂ, ಫಲಪ್ರದಾಯಕ ಪರಮಾತ್ಮನೂ, [ಸಮಾನಂ] ಸಮಾನನೇ; ಒಬ್ಬನೇ [ವಾಂ ಅವಃ] ನಿಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು, ರಕ್ಷಣೆಯೂ [ಸತ್] ಸತ್ಯವಾದರೂ [ಅಂತಿ] ಆಂತರಿಕವಾದುದರೂ[ಭೂತು] ಆಗಿರಲಿ."

ಹದಿನೇಳು ಮಂತ್ರಗಳ ಈ ಪೂರ್ಣ ಸೂಕ್ತದ ಪಲ್ಲವಿ ಇದೇ. "ಅಂತಿಷದ್ಭೂತು ವಾಮವಃ"—ಎಂಬುದೇ! ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಒದಗಿ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ ಈ ವಿಭೂತಿ. ಸತ್ಯವಾಗಿ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಉದಿಸಿ ಬರುವ ದೈವೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಿತ್ರಿಸಲೂ ಸಾವಿರ ಪುಟಗಳೂ ಸಾಲವು. ಪ್ರಧಾನವಾದ ಎಂಟನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥವಾಗಿ :–

೧. ಪರಿಣಾಮತ್ರಯ* ಸಂಯಮಾತ್ ಅತೀತಾನಾಗತ ಜ್ಞಾನಂ ॥

[ವಿಭೂತಿ: ೬]

---

*ಅನ್ಯ ದರ್ಶನಕಾರರು 'ಧರ್ಮ'ವೆಂದಾಗ ಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಬೇರೆ. ಅದರ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆ. 'ಶಾಂತೋದಿತ ಅವ್ಯಪದೇಶ್ಯ ಧರ್ಮಾನು ಪಾತೀಧರ್ಮೀ' (ವಿಭೂತಿ: ೧೪)—'ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯತ್—ಎಂಬ ಮೂರು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಸ್ತುಷು ಇರುವುದು ಮೃತ್ತಿಕೆ. ಕ್ರಿಯಾಕಾರಾಧಿವಾದ ಆ ಮೃತ್ತಿಕೆಯೇ ಧರ್ಮೀ. ಘಟದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೂ ಮೃತ್ತಿಕೆಯಿತ್ತು. ಘಟ ರೂಪ ಪಡೆದ ಮೇಲೂ ಮೃತ್ತಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಘಟ ಒಡೆದು ಒಡೆದಾದ ಮೇಲೂ ಮೃತ್ತಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತ್ರಿಕಾಲ

"ಧರ್ಮಪರಿಣಾಮ, ಲಕ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮ, ಅವಸ್ಥಾ ಪರಿಣಾಮ-ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತೀತದ ಹಾಗೂ ಅನಾಗತದ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ."

ಧಾರಣಾ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಆ ರೂಪ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಏನಾಗಿತ್ತು? ಈಗ ಏನಾಗಿದೆ? ಮುಂದೇನಾದೀತು?-ಎಂಬ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. **ಅಸತಿ ಸತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಂ ಸತಿಭೂತಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ। ಭೂತಂ ಹ ಭವ್ಯ ಆಹಿತಂ ಭವ್ಯಂ ಭೂತೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ** [ಅಥರ್ವ: ೧೭-೧-೧೯]—"ಅಸತ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲವೆಂಬಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಮಾಣು ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸತ್' ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತು ನೆಲೆನಿಂತಿದೆ. ಈ ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆ ಅಸತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿದೆ. ಆ ಅತೀತ-ಅವ್ಯಕ್ತಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಿಜವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಮರಳಿ ಭೂತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ"—ಎಂಬ ಅಥರ್ವ ಶ್ರುತಿ ಅರ್ಥವಾದ ಮೇಲೆ ಈ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಅಲ್ಲ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಷ್ಟೇ. ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲದ ನಾವು ಊಹಾಮಾತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ "**ತಜ್ಜಯಾತ್ ಪ್ರಜ್ಞಾಲೋಕಃ**"[ವಿಭೂತಿ:೫] –'ಸಾಧಕನು ಆ ಸಮಯದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಮ್ಮದು "ಊಹಾ ಪ್ರಪಂಚ" A world of speculation] ಯೋಗಿಯದು "ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕೃತ ಪ್ರಪಂಚ"[A world of realisation]ನಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಹಾಕಬಹುದು; ಯೋಗಿಯ ನಿರ್ಣಯದ ಒಂದೊಂದೂ ತಲೆಕಟ್ಟೂ, ಒಂದು ರೇಫವೂ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳದೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿರುವುದು.

೨. ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಣಾತ್ ಪೂರ್ವ ಜಾತಿ ಜ್ಞಾನಂ ॥

[ವಿಭೂತಿ: ೧೮]

"ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುವುದು" ಪದಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಹು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರವೆಂಬ ಶಬ್ದದ ನ್ಯಾಯವಾದ ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆಯೇ ಈ ವಿಭೂತಿಯ ಗಂಭೀರಾರ್ಥ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು. ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಇಪ್ಪತ್ತೈದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಪ್ರಕರಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಕಾರಣ ಲೌಕಿಕಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, "ಪಾವನಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಶಿಕ್ಷಣದಾನ, ಆತ್ಮಿಕ ಶೃಂಗಾರ, ಪ್ರಭಾವ, ಒತ್ತುವಿಕೆ, ಕಲ್ಪನಾ ಸ್ಮರಿಸು" - ಎಂಬಿಷ್ಟನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದೂ ವಿಸ್ತಾರವೇ. ಸಂಕ್ಷೇಪತಃ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರೀಕರಣ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರದಾನ, ಪ್ರಭಾವ, ಹಾಗೂ ಸ್ಮರಣ – ಎಂದಿಷ್ಟನ್ನು

ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಧರ್ಮಿ, ಪರಿಣಾಮವು ಹೊಂದುವ ಫಲವು ಧರ್ಮ. ಬೇರೆ ದಾರ್ಶನಿಕರ ಕಾರ್ಯವೇ ಪತಂಜಲಿಯ ಧರ್ಮಿ, ಬೇರೆ ದಾರ್ಶನಿಕ ಕಾರ್ಯವೇ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಧರ್ಮ. 'ಪರಿಣಾಮ' ಎಂಬುದನ್ನು ಪತಂಜಲಿಗಳು ರೂಪಾಂತರ ಅಥವಾ ಪರಿವರ್ತನ—ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ 'ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅವಸ್ಥಾ'—ಎಂಬೆರಡು ಪಾರಿಭಾಷಿಕಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುತಃ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮಿತ್ವ ಬಿಟ್ಟು ರೂಪ ಬದಲಿಸಿ, 'ಲಕ್ಷಣತ್ವ' ವನ್ನೂ, ಕಾಲಭೇದದಿಂದ 'ಅವಸ್ಥಾತ್ವ'ವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮಿ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿಯೂ, ಲಕ್ಷಣ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾರಿಭಾಷಿಕಗಳನ್ನು ಮರೆತರೆ ಪತಂಜಲಿ, ದೂರವೇ ಉಳಿದಾರು.

ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಈ ವಿಭೂತಿಯ ಅರ್ಥವಾದೀತು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಸ್ಥೂಲದೇಹ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ; ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶನ, ಘ್ರಾಣ, ರಸನಾ, ಚಿಂತನ, ಸ್ಮರಣ-ಮುಂತಾದ ಆತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಂಚಯ ರೂಪವಿತ್ತು 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದಲೇ ಸ್ಥೂಲಶರೀರದ ವ್ಯವಹಾರಗಳೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನವೂ ಸಾರ್ಥಕವಾಗದು. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದರ್ಶನಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ. ಕನ್ನಡಕವಿತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ "ಶ್ರವಣ ಸಹಾಯಕ ಯಂತ್ರ" [Hearing aid] ಕೊಟ್ಟು ಅವನಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಶಕ್ತಿಗಳಿಗೇ ಅಭಾವವಿದ್ದರೆ, ಆ ಹತಭಾಗ್ಯ ಹಿತಭಾಗ್ಯನಾಗಲಾರ. ಜೀವನ ಪೂರ್ತ, ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರ.

ಪರಮಾತ್ಮನು ಅನ್ಯರ ಸಮ್ಮತಿಯಿಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾಗುವ ಚಂಚಲತ್ವವಲ್ಲ. ಅನ್ಯಸಾಪೇಕ್ಷನಲ್ಲ; ಸರ್ವಥಾ ನಿರಪೇಕ್ಷನಾದ ಸ್ವಯಂಭೂ. ದೇವರೇನು ಸ್ವಯಂಭುವೋ. ಜೀವನೂ ಅಂತೆಯೇ ಸ್ವಯಂಭೂ. ಅತೀತ ವರ್ತಮಾನಗಾಮಿ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಸ್ವಯಂಭೂ ಸದಾ ನಿತ್ಯನೇ ! ಆದ ಕಾರಣ ಜೀವಾತ್ಮನ ಜೀವನ ಇದೇ ಮೊದಲನೆಯದಲ್ಲ. ಇದೇ ಕೊನೆಯದೂ ಅಲ್ಲ. ಜೀವಾತ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಅನ್ಯಭಾಗಗಳಂತೆ ಜಡನಲ್ಲ. ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಪಂಚ ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಪಂಚ ಭೂತಗಳಲ್ಲದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಚೇತನನ ಸಕಾರಣವಾದ ಊಹೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದೀತು! ಅವನು ಮುನ್ನವೂ ಇದ್ದು ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಕಾಲಾಂತರದಿಂದ ಹೋಗಲೂ ಬೇಕು. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪದ ಮಂದಿ 'ಪ್ರಗತಿಶೀಲ'ರೇನು? 'ಮತಿಶೀಲ'ರೂ ಅಲ್ಲ. ವೇದ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ:-

ಕೋ ದದರ್ಶ ಪ್ರಥಮಂ ಜಾಯಮಾನಮಸ್ಥನ್ವಂತಂ ಯದನಸ್ಥಾ ಬಿಭರ್ತಿ ।

ಭೂಮ್ಯಾ ಅಸುರಸೃಗಾತ್ಮಾ ಕ್ವಸ್ವಿತ್ ಕೋವಿದ್ವಾಂಸ ಮುಪಗಾತ್

ಪ್ರಷ್ಟುಮೇತತ್ । [ಋಗ್ವೇದ: ೧-೧೬೪-೪]

"[ಯತ್] ಯಾವ. [ಅನಸ್ಥಾ] ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದದ, [ಅಸ್ಥನ್ವಂತಂ] ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶರೀರವನ್ನು [ಬಿಭರ್ತಿ] ಧರಿಸುತ್ತಾನೋ [ಪ್ರಥಮಂ] ಆ ಆದ್ಯ ತತ್ತ್ವವಾದ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ [ಜಾಯಮಾನಂ] ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜೀವನನ್ನು [ಕಃ ದದರ್ಶ] ಯಾವನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ? [ಭೂಮ್ಯಾಃ] ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಜಡ ಭೂತಗಳಿಂದ [ಅಸುಃ] ಪ್ರಾಣವೂ [ಅಸೃಕ್] ರಕ್ತಾದಿಗಳೂ ಆಗುವುವು. [ಆತ್ಮಾ] ಆದರೆ ಆತ್ಮನು. [ಕ್ವಸ್ವಿತ್] ಎಲ್ಲಿಂದಾದನು? ಏತರಿಂದ? [ಕಃ] ಯಾವನು [ಏತತ್ ಪ್ರಷ್ಟುಂ] ಇದನ್ನು ಕೇಳಲು [ವಿದ್ವಾಂಸಂ ಉಪಗಾತ್] ವಿದ್ವಾಂಸನ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾನು ?"

ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದ – ಎನ್ನಬೇಕಾದರೆ, ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇರಬೇಕು. ಮುನ್ನವೇ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇದ್ದು, ದೇಹ ಪೊಕ್ಕೊಡನೆ. ಪಂಚ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯ, ಅವನ ಆಗಮನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ. ಅವನು ಹೋದೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚೇತನ ವಾಯಿತು ಶರೀರ–ಎನ್ನಬೇಕಾದರೆ. ಚೈತನ್ಯ ಆಗಂತುಕನ ಗುಣವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಚೈತನ್ಯ ವಿಶಿಷ್ಟನಾಗಿದ್ದು, ಆಗಮನ-ನಿರ್ಗಮನಗಳಿಗೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾನೆಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಚೇತನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನಲ್ಲ; ಏಕದೇಶೀಯನೆಂಬುದಂತೂ ಸಿದ್ಧವೇ. ಗೀತೆಯಲ್ಲೆಂದಂತೆ "ಅವಿನಾಶಿತು ತದ್ವಿದ್ಧಿ ಯೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ತತಂ" । [ಗೀತಾ: ೨-೧೭] — ಯಾವುದರಿಂದ ಈ ಜಗವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದೆಯೋ, ಅದು ಅವಿನಾಶಿ" ಎಂದರಿ"–ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿತ ವಾಗುವಂತೆ; ಹೀಗೆ ದೇಹ – ದೇಹಾಂತರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನಾದ ತತ್ತ್ವ ಈ ಚೇತನ—ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುವುದಾದರೆ, "ಯಾರೂ ಹುಟ್ಟಬಾರದು; ಯಾರೂ ಸಾಯ ಬಾರದು. ಎಲ್ಲ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ – ಶೋಕಗಳಿಗೆ, ಸುಖ – ತೃಪ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಚೇತನ ಏಕದೇಶೀಯನೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅಹುದು; ಮಾನವರು ಕೋಟಿ-ಕೋಟಿ ಇದ್ದರೂ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ,– "Man is Mortal"–ಮಾನವ ಮರಣಧರ್ಮಿ" – ಎಂಬಂತೆ 'ಅವಿನಾಶಿ'ಯೂ ಪ್ರಾತಿ ನಿಧಿಕ; "ಸರ್ವಮಿದಂ ತತಂ" – ಎಂದಾಗಲೂ, "ಇದು, ಗಾಂಧಿಯ ಕೈ ಎರಡಲ್ಲ— ೬೬ ಕೋಟಿ"–ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರಭಾವ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಶೈಲಿ" ಎಂದು ಕೊಂಡು ಒಂದು ತರಹದ ಸಮಾಧಾನಪಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ !

ಕಪಿಲರು ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನದಲ್ಲಿ "ಜನ್ಮಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾತಃ ಪುರುಷ ಬಹುತ್ವಂ" [ಸಾಂಖ್ಯ: ೧-೧೪೯] – "ಜನನ-ಮರಣಾದಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರ [ದೇಹ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಜೀವರ] ಬಾಹುಳ್ಯವಿದೆ"–ಎಂದಿರುವುದೇ ಸತ್ಯವೆಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಯುಕ್ತಿ ಗಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿರಿ. "ಚೇತನರು ಒಬ್ಬರಲ್ಲ; ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕರೇ!" ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಸಮಾನ ಸಾಕ್ಷ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ಯ-ವ್ಯಾಪಕ ಭಾವ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು "ಯಾವ ಶರೀರ ಯಾರದು? ಯಾವ ಕರ್ಮ ಯಾರದು? ದುಃಖಿ ಯಾರಿಗೆ? ಸುಖಿ ಯಾರಿಗೆ?" – ಈ ಬಗೆಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಯಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ? 'ಅನಂತಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಸುಖ – ಕ್ಷೇತ್ರ, ರೋಗಕ್ಷೇತ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಬುಭುಕ್ಷಾಕ್ಷೇತ್ರ, ತೃಷ್ಣಾಕ್ಷೇತ್ರ, ಹಸನಕ್ಷೇತ್ರ, ರೋದನಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂಬ ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಯಾವ ಚೇತನ ಜೀವ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾನೆ" –ಎನ್ನೋಣವೇ? ಗ್ರಹಚಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಕರೇ ಆದ ಕಾರಣ ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರಲ್ಲ! ಚೇತನ ಬಾಹುಳ್ಯವನ್ನೊಪ್ಪದೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟು- ಸಾವು, ಸುಖ-ದುಃಖ, ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹಸಿವು-ಹೊಟ್ಟೆಭಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ತೃಷ್ಣಾ ರಾಹಿತ್ಯ-ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥವೇ ಇರದು. ಮತ್ತು ಚೇತನ ಜೀವರಲ್ಲಿ ನರ-ನಾರಿಯರೂ ಇರು ವುದರಿಂದ ಯಾರು ಯಾರ ಹೆಂಡತಿ? ಯಾರು ಯಾರ ಗಂಡ-ಸಾಕಪ್ಪಾ ಸಾಕು! ಎನಿಸದಿರದು.

ಭಾಷ್ಯಕಾರ ವ್ಯಾಸರಾದರೂ ಸಮಾಧಿಪಾದದ ಈಶ್ವರ ಸ್ವರೂಪಾಭಿವರ್ಣಿತವಾದ

೨೪ನೆಯ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ—"ಕೈವಲ್ಯಂ ಪ್ರಾಪ್ತಾಸ್ತರ್ಹಿ ಸಂತಿ ಚ ಬಹವಃ ಕೇವಲಿನಃ । ತೇಹಿ ತ್ರೀಣಿ ಬಂಧನಾನಿ ಛಿತ್ವಾ ಕೈವಲ್ಯಂ ಪ್ರಾಪ್ತಾಃ । ಈಶ್ವರಸ್ಯ ಚ ತತ್ಸಂಬಂಧೋ ನ ಭೂತೋ, ನ ಭಾವೀ ....ಸ ತು ಸದೈವ ಮುಕ್ತಃ, ಸದೈವೇಶ್ವರಃ-" "ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೇವಲಿಗಳು ಬಹ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕ-ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕವೆಂಬ ಮೂರು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾತ್ವಿಕ-ರಾಜಸಿಕ-ತಾಮಸಿಕವೆಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕಿಗೆದಸರು ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಈಶ್ವರ ಸಮಾನರೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಪೂರ್ಣತಃ ಪಾಮರತನ. ತಪಃ ಪುರುಷಾರ್ಥ-ಮೋಕ್ಷ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ಪೇದೋಕ್ತ ಜೀವನಪಥವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈವಲ್ಯ ಪಡೆದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಈಶ್ವರರಾಗಲಾರರು. ಸ್ವರೂಪತಃ ಅನಾದಿತ್ವ-ಅನಂತತ್ವಗಳನ್ನೂ, ಶಾಶ್ವತತ್ವ-ಅನುಚ್ಛಿತ್ತಿ ಧರ್ಮತ್ವ ಎಂದಿಗೂ ಕಡಿದು ಬೀಳದ ಭಗ್ನವಾದ ಗುಣಯುಕ್ತತ್ವ ಚೇತನತ್ವ-ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನತ್ವ ಮೊದಲಾದ ಸಮಾನ ಗುಣಸಂಯುಕ್ತರಾದರೂ ಈಶ್ವರನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಣುಸ್ವರೂಪತ್ವ, ಈಶ್ವರನ ನಿರಾಕಾರತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರತ್ವಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದು. ಸರ್ವದಾ, ಸರ್ವಥಾ-ಸರ್ವತ್ರ ಅಪರಿವರ್ತನಶೀಲನಾದ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಸಾರಿ, ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಡೆ ಪರಿವರ್ತನವಾಗಿರುವುದು, ಸರ್ವತ್ರ ಏಕರಸನೇ ಆಗಿರುವ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಹಲವು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಿಂತ ಅಲ್ಪ ಸಮರ್ಥನೂ, ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಬಲಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ವೈಧರ್ಮ್ಯಗಳಿಂದ ಈಶ್ವರನಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ ತತ್ವವೇ ಆಗಿರುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಮಾದರಿಸಿದ ಸಾಧರ್ಮ್ಯಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ, ಈಶ್ವರನು ಈಶ್ವರನೇ, ಜೀವನು ಜೀವನೇ-ಎಂಬ ನಿರ್ದೋಷವಾದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲೇಬೇಕಾದೀತು"

ಹಲವು ಮತೀಯರು-"ಆತ್ಮನನ್ನೂ ಈಶ್ವರನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದನು"—ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾದ ಎಷ್ಟು ಘೋರ? ಅನಾದಿಯಲ್ಲದವನು ಅನಂತನು ಆಗಲಾರನು. ಆತ್ಮನಿಗೂ ಕೊನೆಯುಂಟೆಂದ ಮೇಲೆ ಮೋಕ್ಷ-ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಭೂತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಂತವೇ ಆದಾವು! ದಾರ್ಶನಿಕ ತತ್ವ ವಿವೇಚನೆಯಲ್ಲಿ ಯಹೂದ್ಯ-ಕ್ರೈಸ್ತ-ಇಸ್ಲಾಮೀಯರು ಎಂದೂ ಪುರೋಗಾಮಿಗಳು; ಚಿಂತನಶೀಲರು-ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. "ಭಕ್ಷಿಸೋ ಭಕ್ತವರೇಣ್ಯ? ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾರು, ಏಕೆ, ಏತರಿಂದ ಮಾಡಿದರು?-ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ನಿನಗೇಕೋ!"—ಎಂಬ ಧೀರರನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದ್ವೈತಿಗಳು-ವಿಪರೀತ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾದ ತಾರ್ಕಿಕರ ದಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾದ ಹೆಸರಿನವರಿಂದಿಗಳವರು. "ಘಟದ ಅಭಾವ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಿತ್ತು. ಕುಂಬಾರ ಘಟಾಕಾರವಿತ್ತ ಮೇಲೆ ಆ ಅನಾದಿಯ ಅಭಾವಕ್ಕೂ, ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಬರುವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಜೀವ ಭಾವ ಅನಾದಿಯಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಪ್ರಾಗಭಾವ [Pre-existential existence] ನಾಶ ಹೊಂದಿ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವ ಬಂದಿತು. ಹೀಗೆ ಅನಾದಿ ಸಾಂತ ಪದಾರ್ಥವಿರಬಹುದಲ್ಲ!" —ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವಕ್ಕೆ ಅನಾದಿತ್ವವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಅನಾದಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವ ಧೂಳು ಮುಕ್ಕಿ ಜೀವ-ಭಾವ ಬಂದಿತು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಧ್ವಂಸಾಭಾವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿರಿ. ಅನಾದಿ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವ, ಸಾಂತವಾಗುವ ಸಂಭವವನ್ನೇಕೆ

ಮರೆಯುವಿರಿ ? ಪ್ರಧ್ವಂಸಾಭಾವ ಪ್ರಾಗಭಾವದಷ್ಟೇ ಬಲಿಷ್ಠ. ಇದು ನೆನಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಾವ ವಸ್ತು ಕಾರಣರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಮರಳಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಬಹುದು. ಮೂಲ ಭಾವ ವಸ್ತು ಈಶ್ವರನಂತೆ ನಿರಂತರ ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅದು ಅಪರಿವರ್ತನಶೀಲ. ಆದರೆ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕಾರಣರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕಾರ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು. "**ಸಂಯೋಗಾಃ ವಿಪ್ರಯೋಗಾಂತಾಃ**"–'ಕೂಡಿ ಒಂದಾದ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು. ಸಿಡಿದು ಹುಡಿಯಾಗಿ ಧ್ವಂಸ ಹೊಂದಬಹುದು'. ಆದರೆ "**ನಾ ಸತೋ ವಿದ್ಯತೇ ಭಾವೋ ನಾ ಭಾವೋ ವಿದ್ಯತೇ ಸತಃ**" [ಗೀತಾ: ೨-೧೬] – "ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಇರುವಿಕೆಯಿಲ್ಲ; ಇರುವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಇಲ್ಲ"–ಎಂಬ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣೋಕ್ತಿ ನೆನಪಿರಲಿ. 'ಣಶ್ ಅದರ್ಶನೇ'· 'ನಶ್' ಧಾತುವಿನ ಅರ್ಥ "ಕಾಣದಿರುವಿಕೆ" – ಇದಿಷ್ಟು ಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ ಜಾರದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ೧೯ ಹಾಗೂ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಕಂಡು ಕೊಂಡ– "Matter is indestructible" – ಎಂಬ ತತ್ತ್ವ ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಶ್ಲೋಕ ಕಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ತ್ರೇತಾಯುಗದವರಿಗೂ ಇದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು – ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾಶವೆಂದರೆ ಶೂನ್ಯವಲ್ಲ; ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದು ಮಾತ್ರ.

ವಸ್ತುತಃ ಜೀವಾತ್ಮ ಅನಾದಿ."**ಅಯಂ ಸಜಜ್ಞೇ ಧ್ರುವ ಆನಿಷತ್ತೋಽಮರ್ತ್ಯಸ್ತನ್ವಾ ವರ್ಧಮಾನಃ**" [ಋಕ್:೬-೯-೪] – "[ಅಯಂ ಸಃ] ಇವನು ಅದೇ [ಧ್ರುವಃ] ಶಾಶ್ವತವಾದ, [ಅಮರ್ತ್ಯಃ] ಅಮರನಾದ [ತನ್ವಾ] ಮನೋಬುದ್ಧಿ ಆದಿ ದೈಹಿಕ ಅವಯವಗಳಿಂದ [ವರ್ಧಮಾನಃ] ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ, ವರ್ಧಿಸುತ್ತಾ, ವಿಕಸಿತನಾಗುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಜೀವಾತ್ಮನು [ಆ ನಿಷತ್ತಾ] ಬಾರಿ ಬಾರಿ, ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಶರೀರವಂತನಾಗುತ್ತಾ,ಜನ್ಮದ ನಂತರ ಜನ್ಮ ಹೊಂದುತ್ತಾ [ಜಜ್ಞೇ] ಇದೋ ಪ್ರಕಟನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ"–ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ವೇದ. ಸಂಶಯವಿನ್ನೇಕೆ? ಮತ್ತಿಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿರಿ :–

ಅಪಾಙ್ ಪ್ರಾಙೇತಿ ಸ್ವಧಯಾಗೃಭೀತೋಽಮರ್ತ್ಯೋ ಮರ್ತ್ಯೇನಾ ಸಯೋನಿಃ ॥

ತಾ ಶಶ್ವಂತಾ ವಿಷೂಚೀನಾ ವಿಯಂತಾ ನ್ಯನ್ಯಂ ಚಿಕ್ಯುರ್ನ ನಿಚಿಕ್ಯುರನ್ಯಂ ॥

[ಋಗ್ವೇದ: ೧-೧೬೪-೩೮]

"[ಅಮರ್ತ್ಯಃ] ಅಮರನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು [ಮರ್ತ್ಯೇನ] ಸಾವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ, [ಸಯೋನಿಃ] ಏಕಸ್ಥಾನೀಯನಾಗಿ, [ಸ್ವಧಯಾ] ತನ್ನ ಗಳಿಕೆಯಾದ ಅನ್ನ-ಪಾನಾದಿಗಳಿಂದಲೂ, ಆತ್ಮರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೂ, [ಗೃಭೀತಃ] ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟವನಾಗಿ [ಅಪಾಙ್] ಹಿಂದಕ್ಕೂ [ಪ್ರಾಙ್] ಮುಂದಕ್ಕೂ [ಏತಿ] ತಿರುಗುತ್ತಾನೆ. ನೀಚೋಚ್ಚ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾನೆ. [ತಾ] ಆ ಭೌತಿಕ ಕಾಯ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ, [ಶಶ್ವಂತಾ] ಕಾರಣರೂಪದಿಂದ ಕಾಯವೂ, ಸ್ವರೂಪತಃ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಶಾಶ್ವತರೇ. [ವಿಷೂಚೀನಾ]

ಕಾಯ ಭೌತಿಕ, ಭೌತಿಕ ಭೋಗದ ಕಡೆಗೂ, ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕಡೆಗೂ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಎಳೆಯುವಂತಹವೂ [ವಿಯಂತಾ] ಕಾಯ ಬೂದಿಯಾಗಿಯೂ, ಆತ್ಮ ಈಶ್ವರನ ಕಡೆಗೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತಹವೂ ಆಗಿವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಜನರು, [ಅನ್ಯಂ] ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಕಾಯವನ್ನೇನೋ [ನಿಚಿಕ್ಯುಃ] ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. [ಅನ್ಯಂ] ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವದ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು [ನಚಿಕ್ಯುಃ] ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು." ಈ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ಏಕೆ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ ಪದ್ಮಸಖನಾದ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಭೆಯಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಜಡವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೇತನನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಪ್ರವೇಶವೇ ಜನ್ಮ. ಅವೆರಡರ ಪ್ರತ್ಯೇಕೀಕರಣವೇ ಮೃತ್ಯು." "ಜೀವೋ ಮೃತಸ್ಯ ಚರತಿ ಸ್ವಧಾಭಿಃ" [ಋಗ್ವೇದ:೧-೧೬೪-೩೦]-"ಮೃತನಾದವನ ಜೀವ ತಾನು ಗಳಿಸಿದ ಅನ್ನ-ಜಲಗಳಿಂದಲೂ, ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕವೂ, ಹಲವು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾಗಿಯೂ ರೂಪಗೊಂಡ ಅನುಕೂಲ-ಪ್ರತಿಕೂಲ ಗುಣಗಳಿಂದಲೂ ಆಕೃಷ್ಟನಾಗಿ, ನಶ್ವರವಾದ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಅಮರನಾದ ತಾನು ಸಹಸ್ಥಾನೀಯನಾಗಿ, ಜನ್ಮಾಂತರ ಜನ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.' "ಆವರೀವರ್ತಿ ಭುವನೇಷ್ವಂತಃ ॥" [ಋಕ್:೧-೧೬೪-೩೧]-"ಈಲೋಕ ಲೋಕಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಬರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ" – ಎಂದು ಹೇಳಿ ಋಗ್ವೇದ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ಹುಟ್ಟುದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ, ವಿಶ್ವಜನಕನನ್ನು ದಿಡಿ; ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮಹಾನ್ ವಿದ್ವಾಂಸರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲ ಮಂದಿ, ಆತ್ಮನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಯೂ ನರನ ಆತ್ಮವೇ ಬೇರೆ; ನಾರಿಯ ಆತ್ಮವೇ ಬೇರೆ. ಗಂಡು ಆತ್ಮ ಗಂಡಸಾಗಿಯೇ, ಹೆಣ್ಣು ಆತ್ಮ ಹೆಂಗಸಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವುದು ಕೇವಲ ಮಾನವ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮಸ್ತ ಜೀವಕೋಟಿಯ ಕತೆಯೂ ಇದೇ'-ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. "ಲಿಂಗ ಶರೀರದ ಲಕ್ಷಣವೇ ಹೊರತು ಆತ್ಮನದಲ್ಲ"—ಎಂದವರೂ ನಂಬರು. 'ಆತ್ಮ ಅಲಿಂಗ; ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಭೇದ ಸಂತಾನ-ವಿತಾನದ ಸಲುವಾಗಿ. ತನ್ನ ಮನೆತನ, ತನ್ನ ಪರಿವಾರ, ತನ್ನ ಸಮಾಜ—ಎಂದೀ ಮೊದಲಾದ ಭಾವನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, ಪ್ರಭುಪಿತ್ತ ಸಾಧನೋಪಾಯ'-ಎಂಬುದವರ ತಲೆಗೆಯೇ ಹತ್ತದ ವಿಷಯ.

ಆತ್ಮ ಅಲಿಂಗನೇ ಸರಿ. ಆದರೆ, ಯಾವ ಲಿಂಗದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ಲಿಂಗ ಅವನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ-ಎಂಬ ಮೌಲಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನೇ ಮರೆತಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನೇ ಗತಿ. ಅಥರ್ವ ವೇದ ಕರೆಗೊಡುತ್ತಿದೆ :-

ತ್ವಂ ಸ್ತ್ರೀ ತ್ವಂ ಪುಮಾನ್ ಅಸಿ ತ್ವಂ ಕುಮಾರ ಉತ ವಾ ಕುಮಾರೀ ।

ತ್ವಂ ಜೀರ್ಣೋದಂಡೇನ ವಂಚಸಿ ತ್ವಂ ಜಾತೋ ಭವಸಿ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಃ ॥

[ಅಥರ್ವ: ೧೦-೮-೨೭]

"ಓ ಮಾನವನ ಆತ್ಮನೇ! ನೀನು ನಾರಿ; ನೀನು ನರನೂ ಆಹುದು. ನೀನು ಕುಮಾರ,

ನೀನು ಕುಮಾರಿಯೂ ಆಹುದು. ನೀನೇ ವೃದ್ಧನಾಗಿ, ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ನಡೆಯುವೆ. ನೀನೇ ಹುಲಿಯೋ ಸಿಂಹವೋ, ಬೆಕ್ಕೋ, ನಾಯಿಯೋ, ಗಿಣಿಯೋ ಆಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿ, ನಾನಾ ವಯಸ್ಸಿನಾಗಿರುತ್ತೀಯೆ.'

'ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿಲ್ಲ: ಆತ್ಮಗಳ ನಿರ್ಮಾತೃವೂ ಈಶ್ವರನೇ'-ಎಂದು ವಾದಿಸುವವರ ಮುಂದೆ ಬಹು ಜಟಿಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳುದಿಸುತ್ತವೆ. 'ಭಗವಂತನೇ ಜೀವಾತ್ಮರನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ನಾದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸುಂದರರನ್ನಾಗಿಯೂ, ಸುಖಿಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಯೂ, ದೃಢಾಂಗರನ್ನಾಗಿಯೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಹಲವರನ್ನು ಸುಖಿಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ ಹಲವರನ್ನು ದುಃಖಿಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಅದೇಕೆ ಅನ್ಯಾಯಿಯೂ, ಪಕ್ಷಪಾತಿಯೂ ಆದ? ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರು ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸೋಣ :—

ವೈಷಮ್ಯ ನೈರ್ಘೃಣ್ಯೇ ನಾಸಪೇಕ್ಷತ್ವಾತ್ತಥಾ ಹಿ ದರ್ಶಯತಿ ।

[ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ : ೨-೧-೩೪]

'[ಸಾಪೇಕ್ಷತ್ವಾತ್] ಪೂರ್ವಜನ್ಮಕೃತ ಪಾಪಪುಣ್ಯಗಳ ಅಪೇಕ್ಷಾ-ಎಂದರೆ ಸಂಬಂಧ ಏರುವುದರಿಂದ [ವೈಷಮ್ಯ ನೈರ್ಘೃಣ್ಯೇನ] ವೈಷಮ್ಯ-ಎಂದರೆ ಸಮಭಾವ ತಾಳದೆ ಪಕ್ಷಪಾತ ತೋರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಘೃಣ್ಯ-ಎಂದರೆ ಕಠೋರತ್ವ, ನಿರ್ದಯತ್ವ [ಶುಭಾ-ಶುಭ ವಾಂಛಿತಾವಾಂಛಿತ, ಕಾಮ್ಯಾಕಾಮ್ಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಜೀವನಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಬಾರವು] ಅದೇ ರೀತಿ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಪುಣ್ಯಪ್ರಾಯ ಸತ್ಫಲ, ಪಾಪದಿಂದ ತದನುಕೂಲ ದುಷ್ಫಲ ಕೊಡಲ್ಪಡುವುದು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.' ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಆಗಿರುವುದು. ಇದೇ ಮೊದಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲ; ಕೊನೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ; ಮುಂದೆಯೂ ಆಗಲಿದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಸಂದಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಸುಮಾರು ಇಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಈ ಜಗತ್ತಿಗಿದೆ.

ಈ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಕೇವಲ ಊಹಾಪೋಹವಲ್ಲ. ಗೌತಮರು ನ್ಯಾಯದರ್ಶನದಲ್ಲಿ **'ಪೂರ್ವಜನ್ಮ ಕೃತಾತ್ ಸ್ತನ್ಯಾಭಿಲಾಷಾತ್; ಸದ್ಯೋಜಾತಸ್ಯ ಹರ್ಷ ಶೋಕ ಭಯ ಪ್ರದರ್ಶನಾತ್'; ಪ್ರೇತದಾಹೇ ಪಾತಕಾ ಭಾವಾತ್;" ಇಂದ್ರಿಯಾಂತರ ವಿಕಾರಾತ್'**-'ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿದ ಎಳೆಗರು ಮೊಲೆಹಾಲಿಗೆ ಆಸಿಸುವುದರಿಂದ'; 'ಆದೇ ತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುವು ಹರ್ಷ ಶೋಕಾದಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ'; 'ಶವ ದಹನದಲ್ಲಿ ಪಾಪವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ'; 'ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಕಂಡುದರಿಂದ ಅನ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ಹುಟ್ಟುವುದರಿಂದ'; ಈ ಆತ್ಮವು ಮುನ್ನ ಬೇರೆ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದ; 'ನೇತ್ರ ಸಿಡಿ ಕಂಡರೆ, ನಾಲಿಗೆ ನೀರ್ಗರೆಯುವುದರಿಂದ ಜೀವಂತನಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಇದ್ದಾನೆ' — ಎಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಣಾದರು-**"ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿರಿಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯ ಅರ್ಥಾಂತರಸ್ಯ ಹೇತುಃ'**[ವೈಶೇಷಿಕ:೨-೩-೭]-'ಒಂದೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅಥವಾ ಗುಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ,

'ತನ್ನದೀಜ್ಞಾನ' ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುವ ಬೇರೊಬ್ಬ ಚೇತನನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆ ಚೇತನನೇ ಜೀವಾತ್ಮನು'-ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ '**ಆತ್ಮಕರ್ಮಸು ಮೋಕ್ಷೋ ವ್ಯಾಖ್ಯಾತಃ**' [ವೈಶೇಷಿಕ ೨-೩-೨-] – "ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಆತ್ಮನ ಕರ್ಮಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ, ಪರಿಣಾಮತಃ ಮೋಕ್ಷವೂ ವಿಶದೀಕೃತವಾಗಿದೆ"– ಎಂದು ಜೀವಾತ್ಮ – ಮೋಕ್ಷಗಳ ನಿರ್ದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು '**ವ್ಯವಸ್ಥಾತೋ ನಾನಾ**' [ವೈಶೇಷಿಕ : ೨-೩-೨೦] ಎಂದು, 'ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಜೀವನಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕರ್ಮ ಭೋಗಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ, 'ಜೀವಾತ್ಮನಿರುವುದು ಒಬ್ಬನೇ ಅಲ್ಲ; ನಾನಾ ಜೀವರಿದ್ದಾರೆ'— ಎಂದೂ ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಪಿಲರೂ ಕೂಡ — '**ಪುರುಷಬಹುತ್ವಂ ವ್ಯವಸ್ಥಾತಃ**' [ಸಾಂಖ್ಯ ೬ - ೪೫] – "ಒಬ್ಬನು ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಅರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಕಂಬನಿ ಮಿಡಿದಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತಣ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ 'ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನ ಹನಿಯಲ್ಲಿ' ಮೀಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಹರ್ಷೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಮೈ ಹಣವಂತೆ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆ ಮರ್ಷ [ಸಂತೋಷ]ದಿಂದ ನಲಿದುಲಿದು ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕ್ಯವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಯೋ. ಅರಸ ಹೊರಟಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಏಕಕಾಲೀನ ಅನುಭವ ವೈವಿಧ್ಯಗಳು ಆತ್ಮನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಮರಳಿ – '**ಪಾರಂಪರ್ಯೇಣ ತತ್ಸಿದ್ಧೌ ವಿಮುಕ್ತಿ ಶ್ರುತಿಃ**' [ಸಾಂಖ್ಯ ೬ ೫೮] ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮರುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳೂ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸತ್ಕೃತಿ ಸಾಫಲ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಶ್ರುತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಜೀವನಾನಾತ್ವ ಅವರ ಸತ್ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಿ–ಎರಡನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಹೇಳಲು ಉಳಿಯುವುದಾದರೂ ಏನಿದೆ ?

ವಿವೇಕವಾನ್ ಪಾಠಕರು ಈ ಮುನ್ನ '**ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನಾ ಭರತಾ ಅರ್ಭಕಾಸಃ**' [ಋಗ್ವೇದ : ೭-೬೩-೬]–'ಈ ಜೀವರು ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನರು. ಎಂದರೆ ಏಕದೇಶೀಯರು, ದೇಹ ಧಾರಣಮಾಡುವವರು, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮರು'–ಎಂಬ ಜೀವಾತ್ಮನ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಸಾಧಕರು ಆವಾವ ಅಸಾಧಾರಣ ಕೃತಿಗಳನ್ನು-ವಿಭೂತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು– ಎಂಬುದನ್ನೀಗ ನಮ್ಮ ಓದುಗರು ಸುಗಮವಾಗಿ ಅರಿತಾರು. ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭೂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ :–

ವಿಭೂತಿ ೨. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :- '**ಪ್ರತ್ಯಯಸ್ಯ ಪರ ಚಿತ್ತ ಜ್ಞಾನಂ** [ವಿಭೂತಿ : ೧೯]-'ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ ಚಿತ್ತದ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.' ಇದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ತನ್ನ ಚಿತ್ತ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಯಾವನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ? - ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಬಯಸುತ್ತಾನೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿದರೆ ಏನಿದ್ದೀತು–ಅವನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ– ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'Face is the index of heart' –"ಮುಖವು ಹೃದಯದ ಭಾವನಾಸೂಚಕ" – ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'Eyes are the projectors of the state of mind' ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ, ಸೋದರ ಅಥವಾ ಸೋದರಿ ತನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೋ- ಎಂದು ೧೦-೧೨ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಹೇಳಬಲ್ಲವು. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನಾ ತರಂಗಗಳೂ.

ನರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕನಲಿದವನ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಡ ಕಾರುವುದನ್ನೂ ಉಲ್ಲಸಿತ ಚಿತ್ತನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ನೇಹದ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸುವುದನ್ನೂ ನಾವು ದಿನ – ದಿನ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಮುಖಭಾವ, ನೇತ್ರಗಳ ವರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಂಡೇ ಮಕ್ಕಳೂ ವಹಿಸುವನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಚಿತ್ತದ ನಿಲುವನ್ನು ಅರಿಯಲಾರನೇ? ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡುವ [Keen observation] ವೇತ್ತ್ರು ಅತಿ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೋಹಿನೀ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ? — ಎಂದರಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಅದೊಂದು ಸಹಜವಾದ ಸುಲಭವೇ ಆದ ಕಾರ್ಯ.

ವಿಭೂತಿ ಮೂರು

ಕಾಯರೂಪಸಂಯಮಾತ್ ತದ್ಗ್ರಾಹ್ಯರೂಪಸ್ತಂಭೇ ಚಕ್ಷುಃ ಪ್ರಕಾಶಾ ಸಂಪ್ರಯೋಗೇಽಂತರ್ಧಾನಂ ॥

[ವಿಭೂತಿ : ೨೧]

ಓಮಗರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಡೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೋದುವಾಗಲೋ, ನಾಟಕ, ಚಿತ್ರಪಟ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ನೋಡುವಾಗಲೋ, ಹರಿಕಥೆ - ಕೀರ್ತನ - ಭಜನಾದಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವಾಗಲೋ, "ಅಂತರ್ಧಾನ" ನಾಗುವುದು — ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಪರಿಚಯ ಪಡೆದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ಕಡೆ ಯೋಗಿಗಳು, ತಪಸ್ವಿಗಳು, ಸಾಧು-ಸಂತರ ಬಗೆಗೆ ಓದುವಾಗ ಅಥವಾ ಆಲಿಸುವಾಗ ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ನಮಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ಅಂತರ್ಧಾನವಾಗುವ ಮಾತನ್ನು, ಜನಸ ಧಾರಣರು ತಾವೇ "ಪವಾಡ" ಪುರುಷರೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಬಿರುದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗಗನ ತಳಕ್ಕೇರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿವಿಶೇಷರನ್ನು ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಪರಂಪರೆಯೇ ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ತದ ವಿಕಲ್ಪ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ತಾವೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ನಾನಾ ಬಗೆಯ, ಚಿತ್ರ – ವಿಚಿತ್ರ ರೂಪಲಾವಣ್ಯಗಳ ದೇವರುಗಳ [Imaginery gods & goddess] ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂತರ್ಧಾನ ಶಬ್ದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹುಚ್ಚು-ಹುಚ್ಚಾದ, ಹಿರಿಮೆ-ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರೋಪಿಸುವಾಗ ಈ ಬಗೆಯ 'ಪವಾಡ - ಚಮತ್ಕಾರ, ದೈವೀ - ವಿಶೇಷತೆ'ಗಳ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಾದೀತು. ಅನ್ಯಥಾ, ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತ್ವದ ಮಾನಸ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸಿ, ಹೊರಿಸಿ, 'ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಇದೆ' _ ಎಂಬ ಅಪಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಗಂಟು ಹಾಕಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ದೇವೀದೇವತೆಯರು 'ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ನಿಲುವಿಗೆ ಆಧಾರ ಕೊಡಲು ಮಾತ್ರಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ. ಮಾನವೀಯ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ ಸಾಕಾರ ಕಾಯವನ್ನು ಕೂಡಿ ಬಂದ, ಇವರ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವಾದ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲೇ ವೃದ್ಧಿ, ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೆರೆದು-ಮೆರೆದು, ಮತ್ತೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮುದಿಯಾಗಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮಹಾ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು, "ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ! ಅಯ್ಯಪ್ಪನೋ ಅಣ್ಣಮನೋ, ತಿಮ್ಮೇಶನೋ, ಮಂಗೇಶನೋ ಮಂಗಮಾಯವಾಗಿ ಹೋದರಲ್ಲ ? ಸತ್ತೆ' ಹೋದರಂತಲ್ಲ !" – ಎಂದು ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಕಂಬನಿಯಿಂದ

ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವರು ಮತ್ತೆಯೂ ಸತ್ತು, 'ಖಂಡಿತ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಇಂದಿಲ್ಲ; ಮುಂದಕ್ಕೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ' – ಎಂಬ ಕಟುಟೀಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾದುದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುವ ಕಲ್ಪನಾಲೋಕದ, ಆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸಿನ ಕೃತಿಗಳು ಹುಡಿಗೂಡಿ ಹೋಗುವುದು ಸತ್ಯ. ಈ ಸುಳ್ಳು ಸವಿತೃಗಳ [ಉತ್ಪಾದಕರು] ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಹಾಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಂಗಿದರೂ 'ತೀರಲಿಲ್ಲ ಈ ದೇವರ ಮಹಿಮೆ' – ಎಂಬ ನೂರು – ನೂರಲ್ಲ; ಸಾವಿರ – ಸಾವಿರವೂ ಅಲ್ಲ; ಲಕ್ಷಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ ಈ ವಿಧದ ಭಕ್ತರು! ಪಾಮರರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬಿ.ಎ., ಎಲ್.ಎಲ್.ಬಿ., ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. –ಮೊದಲಾದ ರೋಮನ್ ಲಿಪಿಯ ೨೬ ಅಕ್ಷರಗಳೂ ಸಾಕಾಗದೆಂಬಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಉಪಾಧಿಧಾರಿಗಳೂ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ – ಎಂಬುದು ಮಹಾ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಕಡು ಕಠೋರ ಸತ್ಯ — ಎಂಬುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಶೋಚನೀಯ.

'ಇಲ್ಲದವರು' 'ಇಲ್ಲವಾದರೆ' ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೇದಗಳೆನ್ನುವಂತೆ '**ಅತ್ರಾಜಹೀಮೋಽಶಿವಾ ಯೇ ಅಸನ್**' [ಯಜು : ೩೫-೧೦] 'ಯಾವುದು ಅಮಂಗಳಕರವೋ, ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಕಳಚಿಹಾಕೋಣ'; '**ಅತ್ರಾ ಜಹಾಮಯೇ ಅಸನ ಶೇವಾಃ**' [ಋಗ್ವೇದ : ೧೦-೫೩-೮] 'ಯಾವುವು ಸೇವನೀಯವಲ್ಲವೋ, ಅವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯೋಣ;' '**ಅತ್ರಾ ಜಹೀತ ಯೇ ಅಸನ್ ದುರೇವಾ ಅನಮೀವಾನ್ ಉತ್ತರೇಮಾಭಿವಾಜಾನ್**' [ಅಥರ್ವ : ೧೨-೨-೨೬] – 'ಯಾವುವು ದುರ್ನಡಗಳಾಗಿವೆಯೋ, ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಿರಿ. ಯಾವುವು ಅಧಿವ್ಯಾಧಿಗಳೆಡೆಗೊಡವೋ ಅಂತಹ ಅನ್ನ – ಜ್ಞಾನಬಲಗಳೆಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಡೆಯೋಣ.'

ಏನೊಂದು ಮಾರ್ಮಿಕ ಸಂಕಲ್ಪವಿದು. ವೇದ ಮೊದಲಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ನದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು 'ಅಶ್ಮನ್ವತೀ' ನದಿ; ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳೆಂಬ ಬಂಡೆಗಳಿವೆ. ನಾವು ಈ ನದಿಯನ್ನು, ಜಗನ್ನದಿಯನ್ನು, ಘೋರತರ ಕ್ಲೇಶ-ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಈ ವೇಗವತೀ ಸರಿತ್ತನ್ನು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವುದೇ ಮಹಾ ಪ್ರಯಾಸ. ಇನ್ನು ಪಾಪಾಭಿಶಾಪಗಳ ತಳ ಕಾಣದ ಮಡುವುಗಳನ್ನೂ, ಪೂರ್ವಕೃತ ಪಾತಕಗಳ ಶಿಲಾಖಂಡದ ಆಘಾತಗಳನ್ನೂ ಸಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೂ ಅದೇಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೊರಲಾಗದ ಭಾರವನ್ನು ? ಈ ಸತ್ಯವಾದ ಭಾರಕ್ಕೆ ಕುಸಿದು ಬೀಳದಂತೆ, ಊರ್ಧ್ವದತ್ತ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಡವಾದ ಭಾರಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯದೆ, ವೇದಾದೇಶದಂತೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂಚಯವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳದೆ ಸುಗಮವಾಗಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕೋತ್ಕರ್ಷದತ್ತ ಹೋಗಲಾದೀತು.* '**ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ವಿದ್ಯತೇಽಯನಾಯ**' [ಯಜು : ೩೧-೧೮] 'ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲ'—ಎಂದು ವೇದ ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

---

* ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೇವರು ಬಿಡುವ ಸಂಚಯ ವ್ಯಕ್ತಿ [illegible] ಆತ್ಮನ ಅಗಾಧವಾದ ಸಂಚಯೋದಧಿಯು ಭೀತಿ ಭಗ್ನವಾಗಿ, ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯ ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ [illegible] ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವನ [illegible] ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುತ್ತಿರುವುದು.

ಇರುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ - ಪಾತಂಜಲ ರಾಜಯೋಗ. 'ಯಮಾಗಳಿಂದಾರಂಭಿಸಿ, 'ಸಂಯಮ'-ಎಂಬ, ಧಾರಣಾ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಗಳ ಏಕೀಕೃತ ಶಿಖರವನ್ನು ಏರುತ್ತಾ-ಏರುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಧಕನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರತಿಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅರಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳೇ ಯೌಗಿಕ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 'ವಿಭೂತಿ' – ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ - ಎಂಬಂಶವನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿವೇಕವಾನ್ ಪಾಠಕರು ತಿಳಿದೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಮೂರನೆಯ ವಿಭೂತಿ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪ್ರಕರಣ: 'ಅಂತರ್ಧಾನ' ಎಂಬ ವಿಭೂತಿ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಿಳಿಯಲೂ ಅತಿ ಸುಲಭ. 'ಅಂತರ್ಧಾನ' ಎಂಬುದರ ಶಬ್ದಾರ್ಥ, 'ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ. ನೇತ್ರಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು. ವಿವೇಚನೀಯ ತತ್ತ್ವ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರದೆ, ಸಾಧಾರಣ ದೃಗ್ಬಲಸಂಪನ್ನರು. ಕನ್ನಡಕ [ಉಪನೇತ್ರ]-ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ನೋಡಬಹುದಾದುದನ್ನೂ ಕೂಡ. ಎದುರಿಗೇ ಇದ್ದರೂ ನೋಡಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಸೂತ್ರಗಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಂತರ್ಧಾನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ – 'ಕಾಣದಾಗುವಿಕೆಯೇ ಅಂತರ್ಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವಿಕೆ" – ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಆಗುವಿಕೆಯೇ ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಆಶ್ಚರ್ಯಯಾದರೆ ಓದುಗರ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ಬೃಹತ್ಸಾಧನೆಯಾದೀತು.

ಅದು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲೊಲ್ಲದೇಕೆ ? ಈಗ ಅಂತರ್ಧಾನ ವಿಷಯಕ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ.

"[ಕಾಯರೂಪ ಸಂಯಮಾತ್]ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೇಹದ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಸಂಯಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, [ತತ್‌ಗ್ರಾಹ್ಯ ಶಕ್ತಿಸ್ತಂಭೇ] ಆ ದೇಹದ ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿ, [ಚಕ್ಷುಃ ಪ್ರಕಾಶಾ ಸಂಪ್ರಯೋಗೇ] ಸಾಧಕನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನ ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ನೇರವಾದ ಪ್ರಯೋಗವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ [ಅಂತರ್ಧಾನಂ] ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ಸಂಯಮಿಯ ಶರೀರರೂಪವು ಅಂತರ್ಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಾಗಳ-ಅವಯವಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದೇಹಧಾರೀ ಜೀವಾತ್ಮನು, ತಾನು ನೋಡಬಯಸುವ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸ್ವರೂಪ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ತಾನು ಸಂಸಾರ ಸ್ಥಿತನಾಗಿ, ಸಾಕಾರ ದೇಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಜ್ಞಾನ-ಲಾಭಾಭಿಲಾಷೀ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆಯೇ ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಒಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶನಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇಂದ್ರಜಾಲ ವಿದ್ಯಾವಿಶಾರದರು [magicians]. ಹಾವಾಡಿಗರು, ದೊಂಬರು, — ಮೊದಲಾದ ಅನ್ಯರ ಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ, "ತಾವು ಬಯಸಿದುದನ್ನೇ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಕಾಣಬೇಕು"—ಎಂಬ ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಸೂಚಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಓದುಗರು ಈ ವಿಭೂತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

"ಯೋಗ"-ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ 'ಸೇರಿಸುವುದು"-ಎಂಬರ್ಥ ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಈಶ್ವರ ನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು "ಕೂಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ"ಯನ್ನು ಅವನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹು ದಾದ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಯೋಗಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಗೆಯ 'ಸಂಮ್ಮೋಹಿನಿ' ಶಕ್ತಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗಬಲ್ಲ; ಲೌಕಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಹ್ರಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಿಯ "ಅಂತರ್ಧಾನ"ವಾಗುವಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಈ ಸಂಮೋಹಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ತ್ತಿದೆ ಅಂತಃ + ಧಾನ[ತನ್ನ ಕಾಯಾಕಾರವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.] ಈ ಸಂಯುಕ್ತ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿಯೇ ರಹಸ್ಯವು ಅಡಗಿದೆ. ವಸ್ತುತಃ ಯೋಗಿ ತನ್ನ ಕಾಯವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದಿಲ್ಲ. ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಗೆ? ಹಾಗಾದರೆ - ಅರ್ಥವೇನು? ತನ್ನ ಕಾಯದ ಆಕಾರದ ಚಿತ್ರ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಾಪೆ [ಪಾಪು. Retina. ಬೊಂಬೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಳಿಯ ತೆಳು ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡಕಣ್ಣು. ಬಲಕಣ್ಣು. ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಕರಿಯ ಗೋಳ. ನೋಡಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುವಿನ ಚಿತ್ರ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗುತ್ತವೆ]ಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ತನ್ನ ಕಾಯದ ಸುತ್ತ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು* ತನ್ನ ಮನೋಬಲದಿಂದ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕನು ಎದುರಿಗೆಯೇ ನಿಂತಿರುವ ಯೋಗಿಯ ಕಾಯವನ್ನು ನೋಡಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಿಯಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಿಗೆ, "ಇಲ್ಲಿ ನೋಡು. ಇಲ್ಲಿ ನೋಡು. ಈಗ ನಿನ್ನ ಮುಂದೆ ಇದ್ದೇನಷ್ಟೆ? ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದೃಶ್ಯನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ"-ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನ ಚಿತ್ತ. ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಕೊಡದಂತೆ ಅದನ್ನು ತಾನು ವಶೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ."ತದ್ಗ್ರಾಹ್ಯರೂಪಸ್ತಂಭೇ"ತನ್ನ ಕಾಯದ ರೂಪ ನೋಡಲ್ಪಡಲಾಗದಂತೆ ಹೊರವಲಯದ ಬೆಳಕನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ ಕಾರಣ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಕಾಶವೂ ಕೂಡ [ಚಕ್ಷುಃಪ್ರಕಾಶಾಸಂಪ್ರಯೋಗೇ] ಯೋಗಿಯ ಕಾಯ ರೂಪವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಸಹಕಾರ ಕೊಡದೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಯೋಗಿಯು ಎದುರಿಗೇ ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದವನಂತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಾಜಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆಯೂ, ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ಕೇವಲ 'ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಬ್ದ ಜಾಲ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ."ನಾನು ನಿನ್ನ ಮುಂದಿಲ್ಲವಯ್ಯ! ಖಂಡಿತ ನಾನು ನಿನ್ನ ಎದುರಿಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ, "ನಿನಗೆ ನೋವು ಇಲ್ಲವೆಯಯ್ಯ: ಅಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಿನಗೆ ತೋರಿದರೂ ಅದಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ"—ಎಂದು, ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ, "ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರೇ! ನೀವು ಹೇಳುವುದೇ ಸರಿ! ನೀವೆನ್ನುವುದೇ ಸತ್ಯ."-ಎಂದು ರೋಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಬಿಡದ, ಹಲ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಂತೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಮುಗ್ಧರನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು.

---

* ಈ ಬೆಳಕು ಸೂರ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಬೆಳಕಲ್ಲ. ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಸುತ್ತ ಹೊಳೆಯುವ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ—"ಸರ್ವ ದ್ವಾರೇಷು ದೇಹೇಽಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಕಾಶ ಉಪಜಾಯತೇ"

[ಗೀತಾ: ೧೪-೧೧]

ವಿಭೂತಿ ನಾಲ್ಕು

ಸೋಪಕ್ರಮಂ ನಿರುಪಕ್ರಮಂಚ ಕರ್ಮತತ್ಸಂಯಮಾದಪರಾಂತ ಜ್ಞಾನಮರಿಷ್ಟೇಭ್ಯೋ ವಾ ॥ [ವಿಭೂತಿ : ೨೨]

"[ಕರ್ಮ] ಕರ್ಮವು. [ಸೋಪಕ್ರಮಂ] ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದು, [ಚ] ಹಾಗೂ [ನಿರುಪಕ್ರಮಂ] ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲ್ಪಡದುದು-ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸಾವನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟದೆಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕಂಜಿ ಹೇಡಿಯಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು."ಜಿಜೀವಿಷೇಚ್ಛತಂ ಸಮಾಃ" [ಯಜು. ೪೦-೨] 'ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಬೇಕು;'"ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ"[ಯಜು. ೩೬-೨೪] 'ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರೋಣ;' 'ಮಾ ಪುರಾ ಜರಸೋಽಮೃಥಾ' [ಅಥರ್ವ ೧-೩೦-೧೭] - 'ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಮುನ್ನ ಸಾಯಬೇಡ;' 'ಭೂಯಶ್ಚ ಶರದಃ ಶತಾತ್' [ಯಜು: ೩೬ ೨೪]- "ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜೀವಿಸೋಣ''-ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಅಥರ್ವವೇದದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು - ಸಾಂಸಾರಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ಮೂಲಕವೇ ಮುಕ್ತಿಗೇರುವ ಉಪದೇಶವನ್ನು – ಅರಿಯದವರು ಅದನ್ನು 'ರಾಕ್ಷಸವೇದ' - ಎಂದು ಕರೆದರೂ, ಆ ವೇದದ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಕೇಳಿರಿ.

> ಏವೋಽಷ್ವಸ್ಮನ್ನಿರ್ಋತೇಽನೇಹಾ ತ್ವಮಯಸ್ಮಯಾನ್ ವಿಚೃತಾ ಬಂಧಪಾಶಾನ್ ।
> ಯಮೋ ಮಹ್ಯಂ ಪುನರಿತ್ತ್ವಾಂ ದದಾತಿ ತಸ್ಮೈಯಮಾಯ ನಮೋಽಸ್ತು ಮೃತ್ಯವೇ ॥ [ಅಥರ್ವ : ೬-೬೪-೩]

"ಪಾಪರಹಿತವಾದ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಮೃತ್ಯುವೇ! ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸಾರು ದೇಹ ರೂಪವಾದ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಂಧನದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ತಡೆದು ಹಾಕು. ವಿಶ್ವನಿಯಂತಾ ಪ್ರಭುವು ಮತ್ತೆಯೂ ನಮಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕರುಣಿಸಲಿ. ಆ ಸರ್ವನಿಯಂತೃವಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವಿರಲಿ. ಮೃತ್ಯುವಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರವಿರಲಿ. ಈ ರೀತಿ, ನಿಷ್ಪಾಪವಾದ ಸಾವು ಕೆಟ್ಟದಲ್ಲ! ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮಗೆ ಆತ್ಮಾರ್ಪಣ ಮಾಡುವ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಭುವು ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಕರುಣಿಸುತ್ತಿರಲಿ.

ಈ ದಿವ್ಯ ಭಾವನೋದಯ 'ಅಪರಾಂತ'-ಎಂದರೆ 'ಸಾವು' ಎಂದೇ ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಮೃತರಾದ ಮೇಲೆ ಮೃತರ ಪುತ್ರ ಬಂಧು ಮೊದಲಾದವರು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳನ್ನು'ಅಪರ ಕರ್ಮ'-ಎನ್ನುವುದು ಸರ್ವ ವಿದಿತ. ಪರವೇದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. [ತತ್]ಆ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ[ಸಂಯಮಾತ್]ಸಂಯಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ,[ಅಪರಾಂತ ಜ್ಞಾನಂ] ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಾಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮದ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುವುದು.[ವಾ] ಅಥವಾ [ಅರಿಷ್ಟೇಭ್ಯಃ]

ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ವಿಕೃತವಾಗದ ಕುರುಹುಗಳಿಂದ ಆಗಾಮೀ ಪರಿಣಾಮದ ಜ್ಞಾನ ಉದಿಸುವುದು.

ಈ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಂತ ಮತ್ತು ಅರಿಷ್ಟ-ಎಂಬೆರಡೂ ಶಬ್ದಗಳು ವಿವಾದಾಸ್ಪದವಾಗಿವೆ. ಹಲವಾರು ಜನ 'ಅಪರಾಂತ' – ಎಂದರೆ ಸಾವು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಅವರು 'ಪರ' ಎಂದರೆ 'ಉತ್ತಮ', 'ಅಂತ'-ಎಂದರೆ ಕೊನೆ. ಆದ ಕಾರಣ 'ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊನೆ'; ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಷೇಧಿಸುವುದು 'ಅಪರಾಂತ'–'ಉತ್ತಮವಲ್ಲದ ಕೊನೆ'- ದುರಂತ, ಸಾವು- ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಪರಾ, ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂತ್ರವನ್ನೇ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು 'ಅರಿಷ್ಟೇಭ್ಯ'-ಎಂಬ ಪದವನ್ನೂ ಹೃದ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಪತಂಜಲಿಯವರು 'ಅಪರಾಂತ'-ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 'ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲದಕೊನೆ'-ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ-ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ಕರ್ಮ' ಎಂಬ ಪದದ ವಿಶೇಷಣವಾಗಿ 'ಉಪಕ್ರಮಯುಕ್ತ' 'ಉಪಕ್ರಮ-ವಿಯುಕ್ತ' ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ 'ದುಷ್ಟ' ಎಂಬರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ, ದುಷ್ಟವಲ್ಲದ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ದುಷ್ಟವಾದ ಪರಿಣಾಮವೇಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಮರುಪ್ರಶ್ನೆಗಾಗಿ, 'ಸಾವು ಮೃತ್ಯುವನ್ನೇಕೆ ದುಷ್ಟವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು? ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕಾಗಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮ ಬಲಿದಾನ ಮಾಡುವುದು ಪುಣ್ಯಕರವಲ್ಲವೇ? ಸ್ವಯಂ ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು ಅಂತ್ಯೇಷ್ಟಿ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ **"ಯೇ ಯುಧ್ಯಂತೇ ಪ್ರಧನೇಷು ಶೂರಾಸೋ ಯೇ ತನೂತ್ಯಜಃ"**–ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ! "ಯಾವ ದೇಹ ಪರಿತ್ಯಾಗಕ್ಕೂ ಸನ್ನದ್ಧರಾದ ಶೂರರು ಮಹಾ ಸಂಪತ್ಕರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಸದ್ಗತಿ ಈ ಮೃತನಿಗೆ ಲಭಿಸಲಿ"-ಎಂದಲ್ಲವೇ ಅರ್ಥ? ಎಂದೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು.

ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದುದು 'ಅಪರ'. ಎಂದರೆ 'ಕೆಟ್ಟದು'-ಎಂಬರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾದೀತು. 'ಅಪರ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ 'ಅನ್ಯ', ಬೇರೆಯದು – ಎಂಬರ್ಥವೂ ಇದೆ. 'ಪೂರ್ವ'ದೊಂದಿಗೆ 'ಅಪರ'ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ, 'ಪೂರ್ವಾಪರ'ವೆಂದಾಗ 'ಅಪರ' ಎಂಬುದು 'ಆ ಮೇಲಿನದು' ಎಂಬರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ 'ಅಪರಾಂತ ಜ್ಞಾನ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ 'ಆ ಮೇಲಿನದು. ಆಗಾಮಿ' ಎಂಬರ್ಥವೇ ಯುಕ್ತವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥದ ವಿಶಾಲ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು–**'ತೇ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕೇಷು ಪರಾಂತಕಾಲೇ ಪರಾಮೃತಾಃ ಪರಿಮುಚ್ಯಂತಿ ಸರ್ವೇ'** [ಮುಂಡಕ:೩-೬] • "ವೇದಜ್ಞಾನಾರ್ಥವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಅಮರ ಪದ ಗಳಿಸಿ ಪರಾಂತ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನನುಭವಿಸಿ, ಮರಳಿ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾರೆ"-ಎಂದು 'ಸತ್ಯಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶ'ದ ಐದನೆಯ ಸಮುಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಮೋಕ್ಷಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ ಒಂದು **ಪರಾಂತ ಕಾಲ** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು ಅಪರಾಂತ ಕಾಲ – ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ. ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಅರ್ಥವೇ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಕರಣ ಬಾಹ್ಯ. ಹೀಗೆ ವಿವೇಚಿಸಿದಾಗ "ಅಪರಾಂತ ಜ್ಞಾನ" ಎಂದರೆ "ಭವಿಷ್ಯ ಜ್ಞಾನ" ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣಾನುಕೂಲ. ಸಾಧಕ ಯಾವುದೋ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ;

ಮತ್ತಾವುದನ್ನೋ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಕರ್ಮದ ಭವಿಷ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವೇನು?" ಆರಂಭಿಸಲಿರುವ ಕರ್ಮದ ಭವಿಷ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವೇನು? - ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯಾ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿ, ಸಾಧಕನು ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕರ್ಮದ ವಿಶ್ಲೇಷಣದಿಂದ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ನನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಮಾಣ ಕರ್ಮ[ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಕರ್ಮ]ದ ಫಲ ಏನಾದೀತು?" - ಎಂದು ಕರ್ಮ ಸಮಾಪ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಧರ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವನು; ಕರ್ಮಗಳು ಹೊರಗೆಡಹುವ 'ಅರಿಷ್ಟ'-ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧ-ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಬಲದಿಂದ 'ಯಾವ ಕರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾದೀತು?"ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣರೂ ಊಹಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯ ಅನಾಗತ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಸಾಧಾರಣನ ಅನಾಗತ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಭೇದವಿದೆ. ಸಾಧಾರಣನ ಭವಿಷ್ಯಜ್ಞಾನ, ಊಹಾಪೋಹ ತಪ್ಪುವ ಸಂಭವವಿದೆ: ಏಕೆಂದರೆ-ಸಾಧಾರಣನು ಸೋಪಕ್ರಮ-ನಿರುಪಕ್ರಮ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶದ, ಅಂಗದ ಭಾಗದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ, ಎಂಟು ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದಾದ ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದ, ತೃತೀಯಾಂಗವಾದ 'ಸಾಮಾನ್ಯತೋದೃಷ್ಟ'ದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಡದಿರುವ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರವನ್ನು ಊಹಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಸೋಪಾನುಪಕ್ರಮ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಊಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಧುನಿಕ ಅಂಕಾಂಶ [Statistics]ಗಳ ಆಶ್ರಯ ಒಂದೇ ಅವನ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಫಲ್ಯ-ನೈಷ್ಫಲ್ಯಗಳ.ಸತ್ಸಾಫಲ್ಯ-ದುಷ್ಫಲ್ಯಗಳ ಸಾಧನೋಪಕರಣ ಸಾಮಾನ್ಯತೋದೃಷ್ಟಾನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣಾವಲಂಬಿ ಫಲಾಫಲಗಳ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಾಧಾರಣನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದ "ಪೂರ್ವವತ್" ಮತ್ತು "ಶೇಷವತ್" ವಿಭಾಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾರ್ಯದ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಕಾರಣದ ತನ್ನಿಷ್ಠ [intrincic]ಮೌಲ್ಯದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು ಈ ಪೂರ್ವವಚ್ಛೇಷವದನುಮಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯದ ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯತೋದೃಷ್ಟವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಭವಿಷ್ಯದ್ಗರ್ಭಸ್ಥ ತತ್ಪರಿಣಾಮವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯತೋದೃಷ್ಟದ ವಿಸ್ತಾರ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅತಿವಿಶಾಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡಲ್ಲ; ನೂರಾರು ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಧಾರಣನು ಆ ನೂರಾರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದನ್ನೋ,ಎರಡನ್ನೋ'ಪರಿಣಾಮ'-ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.ಆದರೆ ಕೈಬಿಟ್ಟ ೯೦ರಲ್ಲೋ,೯೯ರಲ್ಲೋ ಸರಿಯಾದ ಫಲ ಅಡಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಿಯು ಇಚ್ಛಿತ ಕರ್ಮದ-ಅದು ಆರಂಭಿತ ಕರ್ಮವಾಗಿರಬಹುದು;ಅನಾರಂಭಿತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು-ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆಯೂ"ಸಂಯಮಜ್ಯೋತಿ"ಯನ್ನು ಬೀರಿ, ತಜ್ಜಯಾತ್ಪ್ರಜ್ಞಾಲೋಕಃ" [ವಿಭೂತಿ:೫]-"ಸಂಯಮ"ವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಕಾಶವು ಮೂಡುವುದು-ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಪತಂಜಲಿ. ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೋಷಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಆ ಕರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸೂತ್ರಸ್ಥ 'ಅಪರಾಂತ' ಶಬ್ದದ ಬಗೆ ನಾವು ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಕು ಬರೆದಿದ್ದೇವೆ.

ಹಿಂದೆ ಪರಾ ಹಾಗೂ ಅಪರಾ-ವಿದ್ಯೆಗಳ ನಿರೂಪಣದಲ್ಲಿ 'ಅಪರಾ ಎಂಬ ವಿದ್ಯೆಯ ಮೇಲೆಯೂ
ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಯಾ ನ ಪರಾ, ಸಾಽಪರಾ, ಯಸ್ಯಾ ಪರಾನಾಸ್ತಿ, ಸಾಽಪ್ಯಪರಾ" - ||
"ಯಾವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲವೋ. ಅದು ಅಪರಾ; ಯಾವುದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದಿಲ್ಲವೋ.
ಅದೂ ಕೂಡ ಅಪರಾ". ಆ ಪ್ರಕರಣ 'ವಿದ್ಯೆ'ಯದಾಗಿದ್ದು. ವಿದ್ಯಾಶಬ್ದ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗವಾಚಕವಾದ
ಕಾರಣ 'ಪರ'ಶಬ್ದದ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ವಾಚಕ ಪದವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. 'ಪರಃ,
ಪರಾ, ಪರಂ'-ಎಂದು ಮೂರು ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ಪರಃ' ಎಂಬ ಗುಣವಾಚಕ ಪದವನ್ನು
ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸೂತ್ರದ 'ಅಪರಾಂತಜ್ಞಾನ' ಸೂಚಿಸುವುದೇನನ್ನು?" "ಯಸ್ಯಾಂ
ತೋಽ ಪರಃ ತದಪರಾಂತಂ" - "ಯಾವುದರ ಕೊನೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಕೊನೆ
ಯಾವುದಕ್ಕಿದೆಯೋ, ಅದು ಅಪರಾಂತ." ಈ ವಿಧದ ವಿಶ್ಲೇಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಈ
ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಗ್ರಾಹ್ಯ !

ಕಹಿ ಫಲ ಕೊಡುವಂತಹುದು ಅಪರಾಂತ; ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಫಲಪ್ರದವಾದುದೂ ಅಪ
ರಾಂತ ಕಹಿ ಫಲ ಕುಕರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮ; ಸಿಹಿ ಫಲ ಸುಕರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮ. ಆದ ಕಾರಣ
ಪತಂಜಲಿ 'ಅಪರಾಂತ' ಎಂಬ ಒಂದೇ ಶಬ್ದದಿಂದ ದುಷ್ಕರ್ಮ-ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸನಿರತನಾತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಬಲದಿಂದ ದುಷ್ಕರ್ಮದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?
ಸತ್ಕರ್ಮದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಬೇರೆಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು
ಸಂದೇಹಕ್ಕೆಡೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೇ ಕರ್ಮ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ
ದಾಗಬಹುದು; ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಆಗಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಸಾವು
ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ- ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬಲ್ಲ; ಸತ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಬಲ್ಲನು.
"ಸತ್ಯಂ ಬೃಹದೃತಮುಗ್ರಂ ದೀಕ್ಷಾತಪೋಬ್ರಹ್ಮ ಯಜ್ಞಃ ಪೃಥಿವೀಂ ಧಾರಯಂತಿ"
[ಅಥರ್ವ:೧೨-೧-೧] "ಧರ್ಮದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾ ಅಥರ್ವವೇದ ಎಲ್ಲ
ಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನ 'ಸತ್ಯಂ' ಎಂದು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವಿತ್ತಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು-**"ಯೋ ವೈ ಧರ್ಮಃ
ಸತ್ಯಂ ವೈ ತತ್। ತಸ್ಮಾತ್ಸತ್ಯಂ ವದಂತ ಮಾಹುರ್ಧರ್ಮಂ ವದತೀತಿ। ಧರ್ಮಂ ವಾ ವದಂ
ತಂ ಸತ್ಯಂ ವದತೀತಿ"** "[ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ೧-೪-೧೪]" ಯಾವುದು ಧರ್ಮವೋ, ಅದು
ಸತ್ಯವೇ ಆದಕಾರಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವವನನ್ನು ಕುರಿತು- "ಇವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿ
ದ್ದಾನೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಧರ್ಮವಾಡುವವನನ್ನು ಕುರಿತು-ಸತ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು
ಘೋಷಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ರೋಗಿಗೆ – "ತೀರಿತಯ್ಯ ನಿನ್ನ ಕತೆ ಸಾಯುತ್ತಿರುವೆ ನೀನು"-
ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರ ಫಲ, ಪರಿಣಾಮವೇನಾದೀತು? ಆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಸತ್ಯ ಕಥನ
ವೆಂಬ ಕರ್ಮ ಸತ್ಕರ್ಮವಾಗದು. ಈ ರೀತಿ ಸತ್ಯವಚನದ ಫಲ ಉತ್ತಮವಾದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ
ಅದು ಧರ್ಮವಾಗಬಲ್ಲುದು-ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳ ಪ್ರಜ್ಞಾಲೋಕದಲ್ಲಿ
ಧರ್ಮದ ಅಣು ಅಣುವೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಊಹೆಯಿಲ್ಲ;
ಸ್ಫುಟದರ್ಶನ. ಸೋಪಕ್ರಮ – ನಿರುಪಕ್ರಮ ಕರ್ಮಗಳ ಗತಿಯರಿತು, ಕರ್ಮಗಳ ಔಚಿತ್ಯ-
ಅನೌಚಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಅವುಗಳ ಅಪರಾಂತ-ಕೊನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನೆಂದು
ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಪರಾಂತ-ಎಂಬುದಕ್ಕೆ 'ಸಾವು' ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎರಡು

ಕೊನೆಗೊಳಿವೆ ಜನನ ಜೀವನದ ಪೂರ್ವಾಂತ. ಈ ಒಂದು ಜೀವನವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿ ಪಥದಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಈ ಜೀವನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದ ಕಾರಣ ಜನನ, ಈ ಜೀವನದ 'ಪೂರ್ವಾಂತ' ; ಮರಣಾನಂತರ ಈ ಜೀವಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮರಣ ಈ ಜೀವಿತದ 'ಅಪರಾಂತ' ಮಾನವ ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಹಾಗೂ ಆರಂಭಿಸಲಿರುವ ಕರ್ಮಗಳ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿ, ಸಾವು ಹೇಗೆ ಬಂದೀತು ? ಯಾವಾಗ ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಆರಂಭಿತ-ಅನಾರಂಭಿತ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಣಾ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ತತ್ತ್ವತ್ರಯದ ಸಮ್ಮಿಳನವಾದ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; 'ಅರಿಷ್ಟೇಭ್ಯೋವಾ' ಅರಿಷ್ಟಗಳಿಂದಲೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯು ಅಪರಾಂತ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಅಪರಾಂತ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ, ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಬೃಹತ್ಕಾರ್ಯ ನೀಡುವ ಓದುಗರ ಸಹನೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅರಿಷ್ಟದ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಳೋಣ. 'ರಿಷ್' ಧಾತುವಿಗೆ 'ಗಾಯಗೊಳಿಸು, ನೋಯಿಸು, ಕೊಲ್ಲು, ಧ್ವಂಸಮಾಡು' ಎಂಬರ್ಥಗಳಿವೆ. ಇದರ, ಭೂತ ಕೃದ್ವಾಚೀ 'ರಿಷ್ಟ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಅ' ಎಂಬ ಪೂರ್ವೋಪಸರ್ಗ ಸೇರಿಸಿ 'ಅರಿಷ್ಟ' ಎಂಬ ಪದ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ 'ಅರಿಷ್ಟ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಅನಾಹತ' 'ಅಹಿಂಸಿತ, ಅಹತ, ಅಧ್ವಸ್ತ' ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. "ರಿಷ್ಟಂ" ಎಂಬುದನ್ನೇ ಸಂಜ್ಞಾ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, 'ಚೇಷ್ಟೆ, ಗಾಯ, ನೋವು, ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ, ಆಘಾತ, ಧ್ವಂಸ, ನಷ್ಟ, ಪಾತಕ' ಎಂಬ ಅಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಅರ್ಥಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಷೇಧಾತ್ಮಕ 'ಅ' ಪೂರ್ವೋಪಸರ್ಗ ಸೇರಿಸಿ 'ಅರಿಷ್ಟಂ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ- 'ಸುಕೃತ, ಆಘಾತರಹಿತ, ಸೌಭಾಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷಣ, ಲಾಭ, ಪುಣ್ಯ' ಎಂಬರ್ಥಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ 'ಅರಿಷ್ಟ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸಾರಭೂತವಾಗಿ, 'ಅಹಿಂಸಿತ, ಅನಾಹತ, ಅಹತ, ಸೌಭಾಗ್ಯಯುಕ್ತ, ಅಬಾಧಿತ' ಎಂಬರ್ಥಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಲೌಕಿಕ ವೈದಿಕ ಭಾಷೆಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಮಯ ರಹಸ್ಯವಿದೆ. ಒಂದೇ ಪದಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದಅರ್ಥಗಳೂ ಹಲವೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ದಯ್" ಧಾತುವಿಗೆ 'ದಾನ ಗತಿ ರಕ್ಷಣೆ ಹಿಂಸೆ ಆದಾನ' ಎಂಬರ್ಥಗಳಿವೆ. 'ರಾಮೋದಯತೇ' ಎಂದಾಗ 'ರಾಮೋದದಾತಿ, ರಾಮೋಗಚ್ಛತಿ, ರಾಮೋರಕ್ಷತಿ, ರಾಮೋಹಿಂಸತಿ, ರಾಮೋ ಆದತ್ತೇ' ಎಂದರೆ 'ರಾಮನು ದಯೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ, ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಹೋಗುತ್ತಾನೆ, ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ' ಎಂಬರ್ಥಗಳಾಗುತ್ತವೆ. 'ಯತ್' ಧಾತುವಿನ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ರೂಪ 'ಯಾತಯ'. ಈ 'ಯಾತಯ' ಧಾತುವಿಗೆ "ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸು ಶಾಂತಗೊಳಿಸು, ತಿರಸ್ಕರಿಸು, ಹಿಂಸಿಸು" ಎಂಬ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಾರ್ಥಗಳಿವೆ. 'ಯು' ಧಾತುವಿಗೆ- 'ಒಂದು ಗೂಡಿಸು ಬೇರ್ಪಡಿಸು' ಎಂದೂ 'ದಿವ್' ಧಾತುವಿಗೆ 'ಶುಭ ಗುಣದಿಂದ ವಿರಾಜಿಸು ಜೂಜಾಡು' ಎಂದೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಹಲವೆಡೆ ಉಪಸರ್ಗ ಭೇದದಿಂದಲೂ, ಆಖ್ಯಾತ ಪ್ರತ್ಯಯಭೇದದಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಧಾತುವಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅರ್ಥಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕರಣ ಹಾಗೂ ವಕ್ತೃವಿನ ಅಥವಾ ಲೇಖಕನ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೃದ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಹಸ್ಯ ಬಲ್ಲ ವಿದ್ವಾಂಸ ದಡ ಮುಟ್ಟಿದ; ತಿಳಿಯದ ವಿದ್ವಾಂಸ ವಿಧ್ವಂಸಕನಾಗಿ ಕಡಲ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದ.

ಸಾಕು ವಿಸ್ತಾರ. ಹೀಗೆಯೇ 'ಅರಿಷ್ಟ' ಶಬ್ದದ ಗುಟ್ಟೂ ಇದೆ. ಈ ಅರಿಷ್ಟ ಶಬ್ದಕ್ಕೂ

ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ 'ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿ ಪಾಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸೌಭಾಗ್ಯಶಾಲಿ, ಉತ್ಕರ್ಷಯುಕ್ತ' ಎಂಬ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೂಚಕವಾಗಿಯೂ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯದಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಸಾಧಕನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಯೋ? ಪಾತಕಿಯೋ? ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಯೋ ? ಅವನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಭಾಗ್ಯವಿದೆಯೋ ? ಸೌಭಾಗ್ಯವಿದೆಯೋ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿ ಅವನು ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಹಾಗೂ ಆರಂಭಿಸಲಿರುವ ಕರ್ಮಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಅವನ ಸಾವು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು :- ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ" ಕೇವಲ ಅನ್ಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ; ತನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಊಹಾಪೋಹವಲ್ಲ: "ಪುತ್ರೋ ನಪುತ್ರೀ" ಎಂಬ ಮೂರು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿರಾಮವನ್ನು "ಪುತ್ರ"ನ ಮುಂದಿಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ 'ನಕಾರ'ದ ಮುಂದಿಡಬೇಕೋ? ಆ ಮೇಲೆ ಶಿಶುಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳ ರೂಪಕವೂ ಅಲ್ಲ. "ಸರ್ವಂ ರಾಜಭ್ಯಃ ಪರಮಾಚಿದಂತಿ" [ಋಕ್:೨-೨೭-೩]- "ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾದ, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯಿಂದಬೆಳಗುವಮಾನವಶ್ರೇಷ್ಠರಿಗೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದುದು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ"-ಎಂಬ ಶ್ರುತಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಇದೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬರುವ-"ಅಂತಃ ಪಶ್ಯಂತಿ ವೃಜಿನೋತ ಸಾಧುಃ "ಪಾಪವನ್ನೂ ಪುಣ್ಯವನ್ನೂ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ"-ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ. ಈ ವಿಭೂತಿಯ ಸಮರ್ಥಕವೇ ಸರಿ

ವಿಭೂತಿ-ಐದು

ಮೈತ್ರ್ಯಾದಿಷು ಬಲಾನಿ ॥ [ವಿಭೂತಿ: ೨೩]

"[ಮೈತ್ರೀ ಆದಿಷು] ಮೈತ್ರೀ, ಕರುಣಾ, ಮುದಿತಾ, ಉಪೇಕ್ಷಾ [ಸಮಾಧಿ ಪಾದದ ೩೩ನೆಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿರಿ] ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, [ಬಲಾನಿ] ಮನೋಬಲ, ವಾಗ್ಬಲ, ಕಾಯಬಲಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ."

"ಅಹಿಂಸಾ ಪರಮೋಧರ್ಮ"-"ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಪರಮ ಧರ್ಮ"-ಎಂದು ಜೈನರೂ ಬೌದ್ಧರೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. "ಯತೋಽಭ್ಯುದಯ ನಿಃಶ್ರೇಯಸ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸ ಧರ್ಮಃ" [ವೈಶೇಷಿಕ:೧-೧-೨] "ಯಾವುದರಿಂದ ಐಹಿಕ ಆಮುಷ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ-ಮೋಕ್ಷಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೋ ಅದೇ ಧರ್ಮ"-ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಕಣಾದರು. ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಕಾರಮಹರ್ಷಿವ್ಯಾಸರು "ಧರ್ಮೋಪಪತ್ತೇಶ್ಚ" [ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ:೧-೩-೯]-"ಧರ್ಮವು ಅನ್ವಯಿಸುವ ಕಾರಣ [ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಗ್ರಾಹ್ಯ]; "ಸರ್ವ ಧರ್ಮೋಪಪತ್ತೇಶ್ಚ"- [೨-೧-೩೭]. "ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸಂಘಟಿಸುವುದರಿಂದ [ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಗ್ರಾಹ್ಯ]"; "ಧರ್ಮಂಜೈಮಿನಿರತಃ" [ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ೩-೨-೪] "ಜೈಮಿನಿಗಳು ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ, ಫಲಕ್ಕೆ ಮೂಲಗಳಾದ ಧರ್ಮಾಧಿಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ"-ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವತಃ ಜೈಮಿನಿಗಳು-"ಚೋದನಾಲಕ್ಷಣೋಽರ್ಥೋ ಧರ್ಮಃ" ಆತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡುವುದು ಯಾವುದರ ಲಕ್ಷಣವೋ ಆ ಅರ್ಥ ಎಂದರೆ ತತ್ತ್ವವೇ ಧರ್ಮವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಂಖ್ಯಕಾರ ಮಹರ್ಷಿ ಕಪಿಲರದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಧರ್ಮ' ಶಬ್ದವು ಮುಖ್ಯತಃ 'ಲಕ್ಷಣ' ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯುಕ್ತವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಸತ್ತ್ವಾದೀನಾಮತದ್ಧರ್ಮತ್ವಂ ತದ್ರೂಪತ್ವಾತ್" [ಸಾಂಖ್ಯ ೬-೧೧]-"ಆ ಸತ್ತ್ವಾದಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ವ

ಧರ್ಮಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಅವು ಪುರುಷನ ಧರ್ಮಗಳೆಂದೇ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.' ಆದರೂ '**ನ ಯಜ್ಞಾದೇಃ ಸ್ವರೂಪತೋಧರ್ಮತ್ವಂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಾತ್**"[ಸಾಂಖ್ಯ೫.೪೨] '[ವೇದಗಳು ಅಪೌರುಷೇಯವಾದ ಕಾರಣ, ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೂ ಅತೀಂದ್ರಿಯವೇ] ಎನ್ನಲಾಗದು. ತಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಿಂದಾಗಿ **ಯಜ್ಞಾದಿಗಳು ಸ್ವರೂಪತಃ ಧರ್ಮವೇ**. '**ನ ಧರ್ಮಾಪಲಾಪಃ ಪ್ರಕೃತಿ ಕಾರ್ಯವೈಚಿತ್ರ್ಯಾತ್**' [ಸಾಂಖ್ಯ : ೫ ೨೦] ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರ್ಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯದಿಂದ '**ಧರ್ಮವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು**.' ಈ ಬಗೆಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕಪಿಲರು ಕೇವಲ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೇ ಧರ್ಮವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ - ಎಂಬುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದಿ ಶಬ್ದ ಒಂದು ಪಿಡುಗು. ಆದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಬೇಕಾದವರು ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮೇಲೆ ಉದ್ಧೃತವಾಗಿರುವ 'ಯಜ್ಞಾದೇಃ'–ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿನ '**ಆದೇಃ – ಆದಿಗಳ**' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥ ಗ್ರಾಹ್ಯವೋ ತಿಳಿಯದು. '**ನವಯಂ ಷಟ್ಪದಾರ್ಥವಾದಿನೋ ವೈಶೇಷಿಕಾದಿವತ್**'[ಸಾಂಖ್ಯ ೧.೨೫] —'ವೈಶೇಷಿಕಾದಿಗಳಂತೆ [ಪುನಃ ಆದಿಯ ಪಿಡುಗು!] ನಾವು ಷಟ್ಪದಾರ್ಥವಾದಿಗಳಲ್ಲ' –ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದರೂ, '**ಅಂತಃಕರಣ ಧರ್ಮಾಂತ್ವಂ ಧರ್ಮಾದೀನಾಂ**'[ಸಾಂಖ್ಯ: ೫-೨೫]-'ಧರ್ಮ ಮೊದಲಾದುವು ಅಂತಃಕರಣ ಧರ್ಮಗಳು'–ಎಂದಾಗ,'ಧರ್ಮಾದೀನಾಂ' 'ಧರ್ಮಾದಿಗಳ' ಎಂಬಲ್ಲಿನ ಆದಿಶಬ್ದಕ್ಕೆ–'ವೈಶೇಷಿಕೋಕ್ತ' ಆತ್ಮಗುಣಗಳನ್ನೇ,–ಎಂದರೆ '**ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ನಿಮೇಷೋನ್ಮೇಷ ಜೀವನ ಮನೋಗತೀಂದ್ರಿಯಾಂತರ ವಿಕಾರಾಃ ಸುಖ ದುಃಖೇಚ್ಛಾದ್ವೇಷ ಪ್ರಯತ್ನಾಶ್ಚಾತ್ಮನೋ ಲಿಂಗಾನಿ**' [ವೈಶೇಷಿಕ : ೩-೨-೪] 'ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಃಶ್ವಾಸ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ–ತೆರೆಯುವಿಕೆ. ಚೈತನ್ಯ. ಮಾನಸ ವ್ಯವಹಾರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದರ ಪ್ರಭಾವ. ಸುಖ ದುಃಖ ಇಚ್ಛಾ ದ್ವೇಷ ಪ್ರಯತ್ನ – ಇವು ಆತ್ಮನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು" – ಎಂಬ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು–ಎಂದು ಅನೇಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಮತ–ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವತಃ ವೈಶೇಷಿಕ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ೨೪ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ, '**ರೂಪ-ರಸ–ಗಂಧ-ಸ್ಪರ್ಶ-ಸಂಖ್ಯಾ–ಪರಿಮಾಣಾನಿ ಪೃಥಕ್ತ್ವಂ ಸಂಯೋಗ ವಿಭಾಗೌ ಪರತ್ವಾಪರತ್ವೇ ಬುದ್ಧಯಃ ಸುಖ–ದುಃಖೇ ಇಚ್ಛಾ–ದ್ವೇಷೌ ಪ್ರಯತ್ನಾಶ್ಚ ಗುಣಾಃ**' [ವೈಶೇಷಿಕ : ೧-೧-೬]- '೧. ರೂಪ ೨. ರಸ ೩. ಗಂಧ ೪. ಸ್ಪರ್ಶ ೫. ಸಂಖ್ಯೆ ೬. ಪರಿಮಾಣ ೭. ಬೇರೆಯಾಗಿರುವಿಕೆ, ೮. ಸಂಯೋಗ, ೯. ವಿಭಾಗ, ೧೦. ಪರತ್ವ, ೧೧. ಅಪರತ್ವ, ೧೨. ಬುದ್ಧಿ, ೧೩, ಸುಖ, ೧೪. ದುಃಖ, ೧೫. ಇಚ್ಛೆ, ೧೬. ದ್ವೇಷ, ೧೭. ಪ್ರಯತ್ನ, ಹೀಗೆಯೇ ಮಾತ್ರ ಗುಣಗಳು'– ಎಂದು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುದೇನೋ ೧೭ ಗುಣಗಳನ್ನೇ. ೨೪ನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಏಳು ಗುಣಗಳು ಬೇಕಲ್ಲ: ಸರಿ. 'ಚ'-ಎಂಬ ಪದದಿಂದ, '೧. ಗುರುತ್ವ, ೨, ದ್ರವತ್ವ, ೩. ಸ್ನೇಹ, ೪. ಸಂಸ್ಕಾರ, ೫. ಧರ್ಮ, ೬. ಅಧರ್ಮ, ಮತ್ತು ೭. ಶಬ್ದ' ಈ ಏಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು'-ಎಂದು ಭಾಷ್ಯಕಾರರು ಬರೆದಿಟ್ಟರು. ಸಂಬಂಧ ಸೂಚಕಾವ್ಯಯವಾದ 'ಮತ್ತು' ಎಂಬರ್ಥವುಳ್ಳ 'ಚ'ಕಾರ ಅದಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಏಳು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೋ, ಆದನ್ನಾರೂ ಈ ವರೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿಲ್ಲ. ನಡುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅವಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅದು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಂಖ್ಯಸೂತ್ರ – "**ಅಂತಃಕರಣ ಧರ್ಮತ್ವಂ ಧರ್ಮಾದೀನಾಂ**' [೫-೨೫] - 'ಧರ್ಮ ಮೊದಲಾದುವು ಅಂತಃಕರಣದ

ಧರ್ಮಗಳು"-ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ. "ಕಣಾದೋಕ್ತ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಃಶ್ವಾಸ ಮೊದಲಾದ ಚೇತನನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕೂಡ ಅಂತಃಕರಣದ ಧರ್ಮವೇ"-ಎಂದು ಒಪ್ಪಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈಗ "ಈ ಅಂತಃಕರಣ ಜಡವೋ ಚೇತನವೋ?" - ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಅಂತಃಕರಣ ಚೇತನವೆಂದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ 'ಪುರುಷನ'ನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇನು? ಅಂತಃಕರಣ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಚಿತ್ತ ಅದರ ಕರ್ಮ ಸಂಚಾಲನವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ನಡೆಯದು. ಪುರುಷನಂತೂ ಅದರ, ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದೇ ಇದ್ದಾನೆ.-ಎಂದರೆ ಜೀವಂತ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕಕ್ಕೆ ಅಂತಃಕರಣದ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ನೆರವೇ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಗಲಿರುಳೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಃಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಠರ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡಕರುಳು-ಇವೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಹುದು; ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳಿಂದ ಅಂತರವಯವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೋ ಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಕಪಿಲರು ಪ್ರಕೃತಿ-ಪುರುಷರ ಸಂಯೋಗವೇ ಬಂಧನಹೇತುವೆಂದೊಪ್ಪಿಕೊಂಡೇ, "ಆ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವಿವೇಕ, ಆದಕಾರಣ "ಜ್ಞಾನಾನ್ಮುಕ್ತಿಃ"[ಸಾಂಖ್ಯ:೩-೨೩] ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. "ಬಂಧೋ ತದ್ವಿಪರ್ಯಯಾತ್" [ಸಾಂಖ್ಯ:೩-೨೪] – ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದರಿಂದ ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂಧನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, 'ಧರ್ಮದ' ಬಗೆಗೆ ನಾವಿಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿದುದರ ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಆಚಾರ್ಯನು ಧರ್ಮದ ಒಂದೊಂದು ಮುಖವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನಿತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಪರಿಶುದ್ಧ ವೈದಿಕನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ."ಮೈತ್ರೀಪರಮೋಧರ್ಮಃ"- "ಮೈತ್ರಿಯೇ ಪರಮಧರ್ಮ" – ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಮೈತ್ರಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆ, ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷ, ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ ತತ್ತ್ವಗಳೂ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮೈತ್ರೀ, ಕರುಣಾ, ಮುದಿತ, ಉಪೇಕ್ಷ [ದ್ವೇಷ ರಾಹಿತ್ಯ] —ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಶಾರೀರಕ ಬಲಗಳೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಲಗಳು ಪಾಶವಿಕ ಬಲಗಳಲ್ಲ, ದೈವಿಕ ಬಲಗಳು ಅಸ್ತ್ರ-ಶಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲದೆ, ರಾಜಕೀಯ ಬಲಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ತನ್ನ ವರ್ಚಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲ ಆತ್ಮೀಕ ಬಲ. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನು ಇನ್ನೂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನಾಗಿರದೆ, ಗಾಧಿ ರಾಜನಾಗಿದ್ದಾಗ, ವಸಿಷ್ಠರ ಬ್ರಹ್ಮದಂಡ—ಎಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸನದ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಅತಿ ಸಮರ್ಥ ಸೈನ್ಯವೂ ಸಾತಕ ಸಾಲದೆ ಸೋಲನ್ನೊಪ್ಪಿದಾಗ, ಗಾಧಿರಾಜನ ಬಾಯಿಂದ "ಧಿಗ್ಬಲಂ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಬಲಂ ಬ್ರಹ್ಮತೇಜೋಬಲಂ ಬಲಂ" ಧಿಕ್ಕಾರವಿರಲಿ! ಈ ಕ್ಷಾತ್ರ ಬಲಕ್ಕೆ; ಬ್ರಹ್ಮತೇಜಸ್ಸಿನ ಬಲವೇ ನಿಜವಾದ ಬಲ"-ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರ ಹೊರಡಿಸಿದ ದಿವ್ಯ ಬಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಂಚಕ ವೃತ್ತಿಯ ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲ. ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯಃ" [ಮುಂಡಕ: ೩-೨೪]- "ಈ ಆತ್ಮನು ಬಲಹೀನನಿಗೆ ಲಭಿಸನು"-ಎಂದಾಗ ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರು ಸಂಕೇತ ಮಾಡಿರುವುದೂ ಇದೇ ಆತ್ಮಬಲದ ಕಡೆಗೆ ಈ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಸಾಧಕ ಮಹಾ ಧನ್ಯ.

ವಿಭೂತಿ ಆರು

ಸತ್ತ್ವಪುರುಷಯೋರತ್ಯಂತಾಸಂಕೀರ್ಣಯೋಃ ಪ್ರತ್ಯಯಾವಿಶೇಷೋ ಭೋಗಃ ಪರಾರ್ಥಾತ್ಸ್ವಾರ್ಥ ಸಂಯಮಾತ್ ಪುರುಷ ಜ್ಞಾನಂ ॥ [ವಿಭೂತಿ: ೩೫]

— [ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣಯೋಃ] ಅತ್ಯಂತ ಭಿನ್ನರಾದ, [ಸತ್ತ್ವಪುರುಷಯೋಃ] ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮರು. [ಪ್ರತ್ಯಯಾ ವಿಶೇಷಃ] ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಂದೇ ಎಂದರಿಯುವುದೇ, [ಭೋಗಃ] ಭೋಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. [ಪರಾರ್ಥಾನ್ಯ] ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀತಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ. [ಸ್ವಾರ್ಥ ಸಂಯಮಾತ್] ಆತ್ಮ ಪ್ರತೀತಿಯಲ್ಲಿ. [ಸಂಯಮಾತ್] ಸಂಯಮ ನಾಡುವುದರಿಂದ [ಪುರುಷಜ್ಞಾನಂ] ಪುರುಷರಾದ ಜೀವಾತ್ಮ – ಪರಮಾತ್ಮರ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವಸ್ತುತಃ ಶರೀರಸ್ಥಿತನಾದ ಜೀವನೇ ಬೇರೆ; ಜಡವಾದ ಚಿತ್ತವೇ ಬೇರೆ. ಆದರೂ ಅಜ್ಞಾನವಶದಿಂದ ಜೀವನು ತಾನೇ ಚಿತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ತೋರುವ ಸುಖ—ದುಃಖಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸುಖ—ದುಃಖಗಳೆಂದೇ ತಿಳಿದು ನಲಿಯುತ್ತಾನೆ; ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಾತ್ಮನಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಚಿತ್ತವೇ ಇದ್ದರೂ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಅನುಭವವಾಗದು; ಚಿತ್ತವಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಇದ್ದರೂ ಸುಖ ದುಃಖಗಳು ಅನುಭವವಾಗದು ಚಿತ್ತ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ, ಜಡ; ಜೀವಾತ್ಮ ಅಣುರೂಪ ಚೇತನ. ಚಿತ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಅದು ಲಾಕ್ಷಣಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಪ್ರಯೋಗ. ವಸ್ತುತಃ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮೇತ ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಪ ಚೇತನ ಅಥವಾ ಅಣುಚೇತನನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಜಡ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿಯೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚೈತನ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಅಲ್ಪಜ್ಞತ್ವದಿಂದಾಗಿ, ಅಣು ಚೇತನನೂ, ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನನೂ ಆದ ಜೀವನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖವಾದಾಗ 'ನಾನು ಸುಖಿ' ಎಂದೂ, ದೇಹಕ್ಕೆ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ 'ನಾನು ದುಃಖಿ' ಎಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಭೋಕ್ತೃತ್ವ. [ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ- **'ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಯುಕ್ತಂ ಭೋಕ್ತೇತ್ಯಾಹುರ್ಮನೀಷಿಣಃ॥'** [ಕಠ: ೧.೩.೪] 'ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸು –ಮೂರರಿಂದ ಕೂಡಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಮನೀಷಿಗಳು ಭೋಕ್ತೃವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ' - ಎಂದೂ ಹೇಳಿಯೂ ಇದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದು. "ಶರೀರವಾಗಲಿ, ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಲಿ, ಚಿತ್ತವಾಗಲಿ ನಾನಲ್ಲ; ನಾನು ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ಚೇತನ"— ಎಂಬ ತಥ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, 'ನನ್ನ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ಫಲವನ್ನು ಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಶರೀರಾದಿಗಳು. ಇವೇ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಈ ಜಡ ತತ್ತ್ವಗಳೇ ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ವೇದಾದೇಶವಾದರೂ ಇದೇ :-

ಅಯಂ ಹೋತಾ ಪ್ರಥಮಃ ಪಶ್ಯತೇಮ ಮಿದಂ ಜ್ಯೋತಿರಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯೇಷು।

ಅಯಂ ಸ ಜಜ್ಞೇ ಧ್ರುವ ಆನಿಷತ್ತೋಽಮರ್ತ್ಯಸ್ತನ್ವಾ ವರ್ಧಮಾನಃ ॥

[ಋಗ್ವೇದ : ೬-೯-೪]

"[ಅಯಂ] ಈ ಜೀವಾತ್ಮನು, [ಪ್ರಥಮಃಹೋತಾ] ಪ್ರಥಮ ಆದಾನ - ಪ್ರದಾನ

ಕರ್ತೃವಾಗಿದ್ದಾನೆ. [ಇಮಂ ಪಶ್ಯತ] ಇವನನ್ನು ನೋಡಿರಿ. [ಇದಂ] ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು [ಮೃತ್ಯೇಷು] ಮರ್ತ್ಯವಾದ,ಮರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವದೇಹಗಳಲ್ಲಿ,[ಅಮೃತಂ ಜ್ಯೋತಿಃ] ಅಮರ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. [ಅಯಂ] ಇವನು, [ಆ ನಿಷತ್ತಃ] ಪುನಃ ಪುನಃ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ, [ಅಮರ್ತ್ಯಃ] ಅಮರನಾದ ಜೀವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. [ಸ ಧ್ರುವಃ] ಆ ಶಾಶ್ವತನಾದ ಜೀವನೇ [ತನ್ವಾ] ದೇಹದಿಂದ [ವರ್ಧಮಾನಃ] ವಿಕಸಿತನಾಗುತ್ತಾ [ಜಜ್ಞೇ] ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ."

ದೇಹ,ಚಿತ್ತ,ಇಂದ್ರಿಯಗಳು-ಎಲ್ಲವೂ ಜಡ,ಅಹುದು.ಆದರೆ ಇವೇ ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಭಾವನೆ ಮೂರು ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲದು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರ್ಯರೂಪವಾದ ದೇಹಾದಿಗಳೇ ಮುಕ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಸಾಧನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ತನ್ನ ಉನ್ನತಿಯ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ-ಎಂದರಿತು ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಜೀವ ಭೋಕ್ತೃವಾಗಿದ್ದರೂ ಊರ್ಧ್ವಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇವು ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಇವೇ ಸಾಧ್ಯ-ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಇದೇ ತಾನು - ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ-ಆವಾಗಮನದ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುವ-ಸಾಯುವ ವ್ಯಾಧಿ ತೀರದು. ಈ ಶರೀರದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನಿದ್ದಾನೆ, ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕ ಪರಮಾತ್ಮನು ಆ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೂ ಆತ್ಮನಾಗಿ, ಅಂತರಾತ್ಮನಾಗಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. **"ವೇನಸ್ತತ್ಪಶ್ಯನ್ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾ ಸತ್"** [ಯಜುರ್ವೇದ: ೩೨-೮] "ಜ್ಞಾನಿಯು ಹೃದಯದ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ" -ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯ ಸದಾ ಸ್ಮರಣೀಯ.

ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಅವನಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಯೇ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಪುರುಷ; ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಪುರುಷ **"ಪುರುಷ ಜ್ಞಾನಂ ಪುರುಷ ಯೋರ್ಜ್ಞಾನಂ,"** "ಪುರುಷ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ಪುರುಷರ ಜ್ಞಾನ."ಹೀಗೆ ತಾನೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೃತಿಯಾದ ದೇಹವೆಂದರಿಯದೆ, ತಾನು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರೆಯೆಂದರಿತು, ಅಂತರ್ಮುಖಿನಾಗಿ ಸಾಧನಾ ನಿರತನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತನ್ನರಿವೂ ಆಗುತ್ತದೆ; ತನ್ನೊಡೆಯನರಿವೂ ಆಗುತ್ತದೆ-ಎನ್ನುತ್ತಲಿದೆ ಈ ಪಾತಂಜಲ ಸೂತ್ರ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಸಾಧಕ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ಸಾಕು.

ಪತಂಜಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಿಭೂತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ನಾವು ಈ ಗ್ರಂಥದ ತಾತ್ಪರ್ಯವನ್ನರಿಯಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.



ಎಂಟನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ಬದ್ಧನಲ್ಲದ ಜೀವನಿಲ್ಲ:

ಇದೀಗ ನಮ್ಮ ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಯೋಗದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಿರುನೋಟಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಋಗ್ವೇದದ ಮಂತ್ರ ಹೀಗೆ ಘೋಷಿಸುತ್ತಿದೆ ;-

ಅಶ್ನಾಪಿನದ್ಧಂ ಮಧು ಪರ್ಯಪಶ್ಯನ್ಮತ್ಸ್ಯಂ ನ ದೀನ ಉದನಿ ಕ್ಷಿಯಂತಂ।

ನಿಷ್ಟಜ್ಜಭಾರ ಚಮಸಂ ನ ವೃಕ್ಷಾದ್ಬೃಹಸ್ಪತಿರ್ವಿರವೇಣಾ ವಿಕೃತ್ಯ ॥

[ಋಕ್; ೧೦-೬೮-೮]

"[ಅಶ್ನಾ] ಅನ್ನ ಜಲಾದಿ ಭೋಗೋಪಕರಣಗಳಿಂದ [ಅಪಿನದ್ಧಂ] ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟವನಾಗಿ [ಮಧು] ಜ್ಞಾನಯುಕ್ತ ಚೇತನನಾದ, ಅಣು ಪ್ರಮಾಣನಾದ ಜೀವನು [ದೀನ ಉದನಿ] ಅಲ್ಪ ಜಲದಲ್ಲಿ. [ಕ್ಷಿಯಂತಂ] ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ [ಮತ್ಸ್ಯಂ ನ] ಮೀನಿನಂತೆ [ಪರಿ, ಅಪಶ್ಯತ್] ಊರ್ಧ್ವ ಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. [ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ] ಬೃಹದ್ವಿಶ್ವದ ಸ್ವಾಮಿಯೂ, ಪಾಲಕನೂ, ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನು [ವೃಕ್ಷಾತ್]ಮರದಿಂದ,[ಚಮಸಂ ನ] ಪಟ್ಟುಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ [ವಿರಮೇಣ] ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದವೇದಶಬ್ದಗಳಿಂದ [ವಿಕೃತ್ಯ]ಆ ಜೀವನನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ [ತತ್] ಆ ಚೇತನ ತತ್ವವನ್ನು,[ನಿಃ ಜಭಾರ]ಪೂರ್ಣತಃ ಸ್ವತಂತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ" ನಮ್ಮ ವಿದ್ವಾನ್ ಪಾಠಕರು -೧-೧೬೪-೨೦,೧-೧೬೪-೩೦, ೧-೧೬೪-೩೧ ಹಾಗೂ ೧-೧೬೪-೩೮ - ಈ ಋಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ದೇಹ-ದೇಹಾಂತರ ಗಮನವನ್ನು ಕುರಿತು ಓದಿದ್ದಾರೆ- "ವಿರಾಡ್ರೂಪೀ ವಿಶ್ವಚೇತನನಂತಲ್ಲ. ಈ ಅಣುಚೇತನ. ಸಾರಿಸಾರಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಹ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ಗಣನೆಗಂದದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಶರೀರಧಾರಕನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ; ಇರುತ್ತಾನೆ"-ಎಂದು.

ಈ ರೀತಿ ಶರೀರ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರುವ ಅಣುಚೇತನನಾದ ಜೀವಬದ್ಧನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು ಮೋಕ್ಷ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿ. ಅಂದರೆ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿತ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಇಚ್ಛೆ. ಇಂತಹ ಸುಖಸಾಧನವಾದ ಮೋಕ್ಷವೆಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ''ಮುಚ್ಯತೇ ಬಂಧಾದಿತಿ ಮೋಕ್ಷಃ'' "ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವಿಕೆಯೇ ಮೋಕ್ಷ' ಮುಕ್ತಿ-ಎಂದರೂ ಅದೇ ಮೋಕ್ಷ. ವಿಶೇಷತಃ ದರ್ಶನಕಾರರು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ನಿರ್ದೇಶಕ್ಕೆ ತಮ್ಮತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವೈಶೇಷಿಕರು 'ನಿಃಶ್ರೇಯಸ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನೂ, ಸಾಂಖ್ಯಕಾರರು-"ಅತ್ಯಂತ ಪುರುಷಾರ್ಥ, ಕೈವಲ್ಯಮುಕ್ತಿ'-ಎಂಬೀ ಪದಗಳನ್ನೂ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಸ ಮುನಿಗಳು ಮೋಕ್ಷ ಶಬ್ದವನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಭೋಗಗಳೂ ಲಭಿಸುವುವು. ಮುಕ್ತರಿಗೆ ಬೇರಾವ ಅಧಿಪತಿಗಳೂ ಇರರು, ಆದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಪ್ರಳಯ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಇರದು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಜೈಮಿನಿ

ಯಜ್ಞಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ಅಪವರ್ಗದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯದರ್ಶನಕಾರರು 'ಅಪವರ್ಗ'ವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು 'ಕೈವಲ್ಯ' ಎಂಬ ಪದ ಬಳಸಿ, ಅದಕ್ಕೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೀಯಲು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯ ಅಂತಿಮ ಪಾದವನ್ನು 'ಕೈವಲ್ಯಪಾದ'-ಎಂದೇ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಪತಂಜಲಿಗಳು 'ಅಪವರ್ಗ' ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಹಾಕಿಲ್ಲ.

ಏನೇ ಹೆಸರಿಡಲೊಲ್ಲರೇಕೆ? ಶಬ್ದಾಂತರದಿಂದ ಉದ್ದೇಶ್ಯಾಂತರವಾದೀತೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ವಸ್ತುತಃ ಈ 'ಅಪವರ್ಗ' ಮುಕ್ತಿ-ಮೋಕ್ಷ, ಕೈವಲ್ಯ, ನಿಃಶ್ರೇಯಸ-ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೂ ತನ್ನ ವಿಶಾಲಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಜೀವ, ಅಲ್ಪ ಜಲವಾಸೀ ಮೀನಿನಂತೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ – ಎಂಬರ್ಥದ ಶ್ರುತಿಯನ್ನು ಮಂಡಿಸಿಯೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಈ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯ ಚಿತ್ರಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿದಂತೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಕೈವಲ್ಯ ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀವನಗತವಾದೀತು; ಆಗಲೇಬೇಕು

ಆದರೆ-ಪತಂಜಲಿ. ಜೀವ-ಜೀವರಲ್ಲಿಯೂ ನಿತ್ಯನಾರಕೀ, ನಿತ್ಯಸಂಸಾರೀ, ಮುಕ್ತಿಜಿಜ್ಞಾಸು,ಮೋಕ್ಷಮಲಿನಮನಸ್ಕರೂ,ಮೂಢ ಮುಕ್ತಿಪ್ಸುರೂ ಮಾನವರ ಮೆರವಣಿಗೆಂದದಷ್ಟು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮಹಾದುರೂಹ ದೀರ್ಘವಾದ ಮಾನಸ ಮೂರ್ತಿ ಈ ಮುಕ್ತಿ-ಎಂಬ ಬಗೆಬಗೆಯ ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾರಿಕೊಂಡ ದಯನೀಯ ದುರವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಜನರಿದ್ದಾರೆ–ಎಂಬ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕೋನ್ಮತ್ತರ ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ—ಎಂಬ ತಥ್ಯಹೀನ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ತಲೆ ಮಾರಿಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ. ಋಗ್ವೇದ (೭–೩೩–೬) ಹೇಳುತ್ತಿದೆ :–

ದಂಡಾ ಇವೇದ್ಗೋ ಅಜನಾಸ ಆಸನ್ ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನಾ ಭರತಾ ಅರ್ಭಕಾಸಃ ।

ಅಭವಚ್ಚ ಪುರಏತಾ ವಸಿಷ್ಠ ಆದಿತ್ತೃತ್ಸೂನಾಂ ವಿಶೋ ಅಪ್ರಥಂತ ॥

"[ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನಾಃ] ಏಕದೇಶೀಯರೂ, [ಭರತಾಃ] ದೇಹಧಾರಿಗಳು [ಅರ್ಭಕಾಸಃ] ಅಲ್ಪಜ್ಞರೂ, ಅಣು ಪ್ರಮಾಣಕರೂ ಆದ ಜೀವಾತ್ಮರು [ಗೋ ಅಜನಾಸಃ] ಗೋವುಗಳನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ, [ದಂಡಾ ಇವ ಇತ್] ಕೋಲುಗಳಂತೆಯೇ. [ಆಸನ್] ಆಗಿದ್ದಾರೆ. [ಚ] ಹಾಗೂ [ವಸಿಷ್ಠಃ] ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವವರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಭಗವಂತನು [ಪುರಃ ಏತಃ] ಮುನ್ನಡೆಯಿಸುವವನೂ, [ಅಭವತ್] ಆಗಿದ್ದಾನೆ. [ಅತ್ ಇತ್] ಹಾಗೆ ಭಗವನ್ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ ಮೇಲೆಯೇ, [ತೃತ್ಸೂನಾಂ] ಬಂಧ ಪಾಶಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಹಾಕಬಯಸುವವರ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳ [ವಿಶಃ] ಪ್ರಜಾ ಸಂತತಿಗಳು [ಅಪ್ರಥಂತ] ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತವೆ."

ಜೀವ ಏಕದೇಶವರ್ತಿ: ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಲ್ಲ. ಪುನಃ ಪುನಃ "ಅವರೀವರ್ತಿ ಭುವನೇಷ್ವಂತಃ" [ಋಕ್: ೧-೧೬೪-೩೧]. "ಲೋಕಲೋಕಾಂತರಗಳಿಗೆ ಈ ಜೀವ ಬರುತ್ತಾ-ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ; ಭಗವಂತನಂತೆ ಸದಾ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಕ, ನಿರ್ವಿಕಾರ, ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರನು. ಕಪಿಲೋಕ್ತಿಯಂತೆ-"ಜನ್ಮಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾತಃ ಪುರುಷ ಬಾಹುಲ್ಯಂ" [ಸಾಂಖ್ಯ:

೧-೧೪೯] "ಜನ್ಮ-ಮರಣಾದಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರು ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಈ ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನತ್ವ ಅವಿದ್ಯಾ ಅಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜನನ ಮರಣಗಳ ಸುಳಿಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕಳೆದು ಹೊರ ಬರಲು ಜೀವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಉಪಾಯಾಂತರದಿಂದ ತನಗಿಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಪನ್ನನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ಋಗ್ವೇದದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಲಿಸೋಣ :—

ಶುನಃಶೇಪೋ ಹ್ಯಹ್ವ ದ್ಗೃಭೀತ ಸ್ತ್ರಿಷ್ವಾದಿತ್ಯಂ ದ್ರುಪದೇಷು ಬದ್ಧಃ ।

ಅವೈನಂ ರಾಜಾ ವರುಣಃ ಸಸೃಜ್ಯಾತ್ ವಿದ್ವಾನ್ ಅದಬ್ಧೋವಿ

ಮುಮೋಕ್ತು ಪಾಶಾನ್ ॥ [ಋಕ್ : ೧-೨೪-೧೩]

"[ಶುನಃಶೇಪಃ] ಸುಖಪ್ರದ ಸಂಪದ್ಯುಕ್ತನಾದ ಜಿಜ್ಞಾಸುವು [ತ್ರಿಷುದ್ರುಪದೇಷು] ಸತ್ತ್ವರಜಸ್ತಮೋಗುಣಗಳ ಗೂಟಗಳಿಗೆ [ಬದ್ಧಃ] ಬಂಧಿತನಾಗಿ, ಮತ್ತು [ಗೃಭೀತಃ] ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟವನಾಗಿ, [ಹಿ] ನಿಜವಾಗಿಯೂ [ಆದಿತ್ಯಂ] ಆದರಣೀಯನೂ, ಸತ್ಯಮಾರ್ಗಯುಕ್ತನೂ ಆದಕಾರಣ ಆದಿತ್ಯನೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಭಗವಂತನನ್ನು [ಅಹ್ವತ್] ಆಹ್ವಾನಿಸಿದನು; ಅನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳೆಡೆಗೆ ತಲೆಬಾಗದೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿ ಕರೆದನು. [ರಾಜಾವರುಣಃ] ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಕನೂ, ಪಾಪತಾಪ ನಿವಾರಕನೂ, ವರಣೀಯನೂ ಆದ ಪ್ರಭುವು, [ಏನಂ] ಈ ಭಕ್ತನನ್ನು [ಅವಸಸೃಜ್ಯಾತ್] ಬಿಗಿಯಾದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ, ಸಡಿಲವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದನು. [ಅದಬ್ಧಃ] ಯಾರಿಂದಲೂ ತುಳಿಯಲ್ಪಡದವನೂ, ಸ್ವಯಂ ಆತ್ಮದಮನಶೀಲನೂ [ವಿದ್ವಾನ್] ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿರಾಜಮಾನನೂ ಆದ ಜೀವನು. [ಈಶ್ವರನ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತ ಪ್ರಶಸ್ತ ಪಥದಲ್ಲಿ ಪಾದವಿಡುತ್ತಾ [ಪಾಶಾನ್] ಪಾಶಗಳನ್ನು [ವಿಮುಮೋಕ್ತು] ಛಿನ್ನ-ಛಿನ್ನ ಮಾಡಿ ಹಾಕಲಿ."

ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಗಾಂಭೀರ್ಯ? ಮಾನವ, ಪುರುಷಾರ್ಥಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಹೊಡೆದು- "ಈಶ್ವರೇಚ್ಛಾ ಗರೀಯಸೀ" — "ಭಗವಂತನನಿಚ್ಛೆಯೇ ಅತಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಣೀ. ಅವನಿಚ್ಛೆಯಂತಾಗಲಿ" - ಎಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತರೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಫಲ ಬರಿಯದೊಂದು ಸೊನ್ನೆಯಷ್ಟೆ. ಸ್ವಯಂ ವೇದವೇ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ :-

ಇಚ್ಛಂತಿ ದೇವಾಸ್ಸುನ್ವಂತಂ ನಸ್ವಪ್ನಾಯ ಸ್ಪೃಹಯಂತಿ ।

ಯಂತಿ ಪ್ರಮಾದ ಮತಂದ್ರಾಃ ॥ [ಅಥರ್ವ : ೨೦-೧೮-೩]

—"ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠ, ನಿತ್ಯ ಜಾಗ್ರತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಸಾರಾಸಾರ ವಿಚಾರಪಾರಂಗತ ವಿವೇಕಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ; ನಿದ್ರಾಳುವನ್ನಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದಿದೆ.

ಸ್ವಯಂ ವಾಜಿನ್ ತನ್ವಂ ಕಲ್ಪಯಸ್ವ ಸ್ವಯಂ ಯಜಸ್ವ ಸ್ವಯಂ ಜುಷಸ್ವ ।

ಮಹಿಮಾ ತೇಽನ್ಯೇನ ನ ಸನ್ನಶೇ ॥ [ಯಜು : ೨೩-೧೫]

"ಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಪನ್ನ ಸದೇಹ ಜೀವ! ಸ್ವತಃ ದೇಹ ಬಲ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೋ. ಸ್ವತಃ ಸತ್ಕರ್ಮ ಮಾಡು. ಸ್ವತಃ ಹರ್ಷೋತ್ಫುಲ್ಲನಾಗು. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ನಿನಗೆ ಮಹಿಮೆ ಸಿಕ್ಕದು" ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ಯಜುರ್ವೇದ.

"God helps those who help themselves" "-ಸ್ವಸಹಾಯ್ಯಕರ್ತರಿಗೇ ಭಗವತ್ಸಹಾಯ ಸಿಕ್ಕುವುದು"-ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಲೋಕೋಕ್ತಿ. "Self reliance is the best reliance that can be relied upon" – ಆತ್ಮಾವಲಂಬನೆಯೇ ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಅವಲಂಬನೆ"- ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಕೋಕ್ತಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತನಾದರೂ ಸಹ, ಧರ್ಮಾತ್ಮನೆನಿಸಿಕೊಂಡವನೂ ಕೂಡಾ, ಧರ್ಮವಿಮುಖನಾಗಿ, ರಾಜಧರ್ಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂದನೀಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ ದ್ಯೂತಕ್ಕೆ ಬಲಿಬಿದ್ದು, ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಭ್ರಷ್ಟನಾದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಬಂಧನಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದವನಾಗಿ ಕೈಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗವೊಂದು ಮಹಾ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಿರಿ :–

ದ್ಯೂತ ಕೀರಿದೆ. ಯುಧಿಷ್ಠಿರ ತನ್ನನ್ನೇ ಪಣವಾಗಿ ಒಡ್ಡಿ ಸೋತುದೂ ಆಗಿದೆ. ತಾನೇ ಸೋತು ತನ್ನತನವನ್ನೇ ಪರಾಧೀನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ದ್ರುಪದ ಕುಮಾರಿಯನ್ನೂ ಪಣವಿಟ್ಟು ಸೋತಿದ್ದಾನೆ. "ಭಾರ್ಯೆ ಭರ್ತೃವಿನ ಅರ್ಧಾಂಗಿನಿ. ಗೃಹಪತಿ ತನ್ನನ್ನೇ ಸೋತಾಗ ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಸೋತಂತಾಯಿತು. ಉಳಿದರ್ಧ ಪತ್ನಿ; ಆಕೆಯನ್ನೂ ಪಣ ಒಡ್ಡಿ ಸೋತಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಾಜಯ ಪೂರ್ಣವಾದೀತು"-ಎಂಬ ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯ ಧರ್ಮದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ಯೋಧನ ಮೊದಲು ಪ್ರಾತಿಕಾಮಿ-ಎಂಬ ದೂತನನ್ನು ದ್ರೌಪದಿಯನ್ನು ಕರೆತರಲು ಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದ್ರೌಪದಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದೆ, ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ದುಃಶಾಸನ ತಾನೆ ಯಾಜ್ಞಸೇನಿಯ ಅಂತಃಪುರಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಆ ರಾಜಪುತ್ರಿಯನ್ನು ಎಳೆದು ತರುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬು ಸಭೆ ಪಿತಾಮಹ ಭೀಷ್ಮ, ಧರ್ಮಜ್ಞ ದ್ರೋಣ, ಕರುಣಾಳು ಕೃಪ-ಯಾರಿಗೂ ಧರ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಿಳಿಯದು. "ಅಯ್ಯೋ! ನಾನು ಏಕವಸ್ತ್ರಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಹೀಗೆ ನನಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ" ಎಂದು ದ್ರೌಪದಿ ಹಲುಬುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಅತಿರಥಿ ಮಹಾರಥರೂ ತುಟಿ ತೆರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಮಹಾರಾಣಿಯೊಬ್ಬಳ ಮಾನಭಂಗವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೀರಾಧಿವೀರರು "ಹಾ, ಹೂ" ಎನ್ನದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ದುರ್ಯೋಧನ-ದುಃಶಾಸನರನ್ನು ಉಂಡೆಕಟ್ಟಿ ಒಗೆದುಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರ ಸಂಕಲ್ಪ ಭೀಮನ ಮನ ಕಲಕುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಯುಧಿಷ್ಠಿರನ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆ. ಗರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ ಭೀಮ–"**ಧರ್ಮಾನ್ ಧರ್ಮೋ ಧರ್ಮ ಇತಿ ಸಕಲಂ ವ್ರತಕರ್ಮಿಣಃ। ಶಕ್ತಿದ್ರಾಜನ್ನ ನಿರ್ವೇದಾದಾ ಸನ್ನಃ ಕ್ಲೇಶದೇಹಿನಾಂ।**(ಮ ಭಾ. ವನ:

೩೩-೧]"ಅಣ್ಣ! ಧರ್ಮ-ಧರ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸದಾ ವ್ರತದಿಂದ ಕೃಶರಾಗಿ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿ. ಓ ರಾಜ! ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಸಪುಂಸಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದೀರೇನು?"– "**ಯಂತು ನಾಶಕ್ಯ ಶಕ್ಯತೇ ಪೌರುಷೇಣ ಮಾನೇನ ವೀರ್ಯೇಣ ಚ ತಥಾಬದ್ಧ॥ ನ ತೇವಾಚೋ ಭೀಮಸೇನಾಭ್ಯಸೂಯೇ ಮನ್ಯೇ ತಥಾ ತದ್ಭವಿತವ್ಯ ಮಾಸೀತ್ ॥** [ಮ.ಭಾ.ವನ.: ೩೪-೬]"ಭೀಮಸೇನ ! ಪೌರುಷ, ಮಾನ ವೀರ್ಯ – ಮೊದಲಾದುದರಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ, ಬದ್ಧನಾಗಿ ಆತ್ಮನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಹೋದುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀನಾಡಿದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನಾನು ಅಸೂಯೆ ಪಡಲಾರೆ."–ಎಂದ ಯುಧಿಷ್ಠಿರ. ಮಹಾಮಾನಿತೆಯಾದ ದ್ರೌಪದೀ "**ಅವಾಪ್ಯ ಪೃಥಿವೀಂ ಕೃತ್ಸ್ನಾಂ ನ ತೇ ಶೃಂಗಮವರ್ಧತ ॥** [ಮ.ಭಾ.ವನ:೩೦-೧೧]– "ಯುಧಿಷ್ಠಿರ [ರಾಜಸೂಯ ಯಾಗದಿಂದ] ಸಮಸ್ತ ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನೇ ಪಡೆದರೂ ನಿನಗೆ ಕೊಂಬು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ [ಅಹಂಕಾರ ಉಂಟಾಗಿ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ]"–ಎಂದು ವ್ಯಂಗ್ಯೋಕ್ತಿ ಯಾಡಿದಳು. ಪೌರುಷವನ್ನೇ ಅಧರ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿದೆಯೇನೋ?–ಎಂಬ ಭಾವ.

ಭರ್ತೃಹರಿಯೂ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ:– "**ಉದ್ಯೋಗಿನಂ ಪುರುಷ ಸಿಂಹ ಮುಪೈತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ ದೈವೇನ ದೇಯಮಿತಿ ಕಾ ಪುರುಷಾ ವದಂತಿ। ದೈವಂ ನಿಹತ್ಯ ಕುರು ಪೌರುಷಮಾತ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯಾ ಯತ್ನೇ ಕೃತೇ ಯದಿ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಕೋಽತ್ರದೋಷಃ ॥** "ಪುರುಷಾರ್ಥೀ ಪುರುಷ ಪುಂಗವನಿಗೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯೊಲಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಅದೃಷ್ಟ ಕೂಡಬೇಕು— ಎನ್ನುವವರು ಕಾಪುರುಷರು, ಹೇಡಿಗಳು, ದೈವವನ್ನು ಬಲಿಹಾಕಿ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮಾಡು. ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಫಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ದೋಷವೇನಿದೆ ?"

ಇದೇ ವೇದಧರ್ಮ. **ವಿದ್ವಾನದಬ್ಧೋ ವಿ ಮುಮೋಕ್ತು ಪಾಶಾನ್**" "ಯಾವುದೇ ವಿಘ್ನ ಬಾಧೆಗಳಿಗೂ ಬಾಗದ ಅದಮ್ಯಾತ್ಮನಾಗಿ ವಿದ್ವಾಂಸನು ಪಾಶಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು."–ಎಂದಾಗಲೂ, **ಕುರ್ವನ್ನೇವೇಹ ಕರ್ಮಾಣಿ ಜಿಜೀವಿಷೇಚ್ಛತಂ ಸಮಾಃ॥** [ಯಜು: ೪೦-೨]–ಮಾನವ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ನೂರು ವರ್ಷ ಜೀವಿಸ ಬಯಸಬೇಕು"–ಎಂದಾಗಲೂ ವೇದಾಶಯವಿದೇ.

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುವುದಾದರೂ ಇದೇ. ಬಾಳು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ತುಂಬಿ ಬರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯಾಂಭ್ಯಂತರ ಬಲ ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕು. ಮಾನವನು ಇಂದು ಬದ್ಧನಾಗಿದ್ದಾನೆ – ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೂ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ. ಪತಂಜಲಿ—"ಅವಿದ್ಯಾ—ಅಸ್ಮಿತಾ-ರಾಗ-ದ್ವೇಷ-ಅಭಿನಿವೇಶವೆಂಬ ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ, "**ನ ತಸ್ಯ ಹೇತುರವಿದ್ಯಾ**" [ಸಾಧನ:೨೪]. "ಪ್ರಕೃತಿ – ಪುರುಷ ಸಂಯೋಗವೇ ಬಂಧನ: ಆ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಅವಿದ್ಯೆಯೇ ಹೇತು"–ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಖ್ಯಕಾರ ಕಪಿಲರು-**ಜ್ಞಾನಾನ್ಮುಕ್ತಿಃ** [ಸಾಂಖ್ಯ: ೩-೨೩]; "**ಬಂಧೋವಿಪರ್ಯಯಾತ್**" [ಸಾಂಖ್ಯ: ೩-೨೪] – "ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ: ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದುದರಿಂದ ಬಂಧನ" – ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಣಾದರು "**ಅಜ್ಞಾನಾಚ್ಚ**" [೩-೧-೬]:**ಅಜ್ಞಾನಾಚ್ಚ ಇಂದ್ರಿಯ ದೋಷಾತ್ಸಂಸ್ಕಾರ ದೋಷಾಚ್ಚಾವಿದ್ಯಾ** [೯-೨-೧೦]"ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ[ಬಂಧನ]";"ಇಂದ್ರಿಯ ದೋಷ-ಸಂಸ್ಕಾರದೋಷಗಳಿಂದ ಅವಿದ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ" - ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು "**ತದ್ದುಷ್ಟಂ ಜ್ಞಾನಂ**" [೯-೨-೧೧] "ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅವಿದ್ಯೆಯು ದುಷ್ಟವಾದ

ಜ್ಞಾನ.' 'ಅದುಷ್ಟಂ ವಿದ್ಯಾ' [೯-೨-೧೨] - 'ಅದು ದುಷ್ಟವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಅವಿದ್ಯೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ವೈಶೇಷಿಕರಲ್ಲಿ. ಗೌತಮರು-'ಬಾಧನಾ ಲಕ್ಷಣಂ ದುಃಖಂ' [ನ್ಯಾಯ: ೧-೧-೨೧]. 'ಬಾಧನಾ [ಬಂಧನ] ಲಕ್ಷಣವಾದುದೇ ದುಃಖ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ಮಪ್ರಧಾನ ದರ್ಶನವಾದ ಮೀಮಾಂಸಾದಲ್ಲಿ ಜೈಮಿನಿ-'ವಚನಂ ಪರಂ' [ಮೀಮಾಂಸಾ : ೩-೩-೪೬]. 'ವಚನಗಳೆಲ್ಲಾ [ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಾದುದರಿಂದ] ಶ್ರೇಷ್ಠ'. 'ಸರ್ವೇಷು ವೇದ ಸಂಯೋಗಾತ್' [೩-೫-೨೬] - 'ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲಾ ವೇದ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಉತ್ತಮವೇ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದುದು ಒಂದೇ – ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ. ಅದು ಪ್ರಧಾನತಃ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪ ಪ್ರತಿಪಾದಕವೇ ಆದರೂ 'ತನ್ನಿಷ್ಠಸ್ಯ ಮೋಕ್ಷೋಪದೇಶಾತ್' [೧-೧-೭]. 'ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠನಿಗಾಗಿ ಮೋಕ್ಷೋಪದೇಶವಿದೆ' ಎಂದು. ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಾಪತ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವೇದ ಪ್ರಮಾಣವಾದಿಗಳೆಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಒಂದೇ ಧಾರಣಾ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪ, ಎಂದರೆ-ಸಂಯಮದ ಶೈಥಿಲ್ಯದಿಂದ, ಅಲ್ಪಜ್ಞ ಜೀವನಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಅಜ್ಞಾನ. ಇದೇ ಅಜ್ಞಾನ-ಅವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೂ ಆದೀತು-ಜೀವನ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೇವಲ ಈಶ್ವರ ಸ್ತುತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ಈ ಬಂಧನ ಹರಿಯದು. ಮೊದಲು ಸಂಯಮ ನಿಯಮಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೃದಯಾಂಕಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬನ್ನಿ :-

ಯತ್ಸಂಯಮೋ ನ ನಿಯಮೋ ನಿಯಮೋ ಯನ್ನ ಸಂಯಮಃ ।
ಇಂದ್ರಜಾ ಸೋಮಜಾ ಆಥರ್ವಣಮಸಿ ವ್ಯಾಘ್ರ ಜಂಭನಂ ॥

[ಅಥರ್ವ : ೪-೩-೭]

"[ಯತ್] ಯಾವುದು. [ಸಂಯಮಃ] ಸಂಯಮವೋ ಅದು [ನ ನಿಯಮಃ] ನಿಯಮವಲ್ಲ; [ಯತ್] ಯಾವುದು [ನಿಯಮಃ] ನಿಯಮವೋ ಅದು. ಸಂಯಮವಲ್ಲ. [ಸಂಯಮಃ] ಸಂಯಮವು [ಇಂದ್ರಜಾಃ] ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದ ಜೀವನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು [ನಿಯಮಃ] ನಿಯಮವು, [ಸೋಮಜಾಃ] ಸಾರಾಸಾರ ವಿವೇಚಕನಾದ ಜೀವನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಂಥದು. ಓ ಸಂಯಮ! ನೀನು [ಅಥರ್ವಣಂ ಅಸಿ] ಅಥರ್ವನ್‌ನಿಂದ, ಕಂಪನಕ್ಕೆ. ನಡುಕಕ್ಕೆ. ಎಡೆಗೊಡದ [ವ್ಯಾಘ್ರಜಂಭನಂ]-[ವಿ+ಆ+ಘ್ರ ಜಂಭನಂ] ವಿಶೇಷ ಕ್ರಮದಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಮೂಸಿ ನೋಡುವ ಮನದೊಲವನ್ನು [ಜಂಭನಂ = ರಂಭನಂ] ವಾರದದೆ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕುವ ಗುಣವಾಗಿರುವೆ, ಓ ನಿಯಮ! ನೀನೂ ಹಾಗೆಯೇ [ಅಥರ್ವಣಂ] ಭೀತಿ-ಭ್ರಾಂತಿ ಆದಿಗಳಿಂದ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಕಂಪನಕಾರಕ, [ವ್ಯಾಘ್ರಜಂಭನಂ] ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಿಂದ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಮೂಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಮನದೊಲವನ್ನು ಮರ್ದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿರುವೆ".

ನಿಯಮ, ಅಥರ್ವಣ, ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಘ್ರ ಜಂಭನ- ಈ ಮೂರು ಶಬ್ದಗಳು ಓದುಗರ ಧ್ಯಾನಗಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ಸವಾಲಿನಂತಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಸಂಯಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಪಾಠಕರು ಓದುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪತಂಜಲಿ- "ದೇಶಬಂಧಶ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ" [ವಿಭೂತಿ:೧] ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧಾರಣಾ";

"ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಂ" [ವಿಭೂತಿ: ೨] "ಚಿತ್ತದ ಆ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜ್ಞಾನ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ" **"ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ"** [ವಿಭೂತಿ: ೩] "ಅದೇ ಅಖಂಡ-ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನ, ಸಾಧಕನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಮಾಧಿ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನದ ಮೂಲಕ ಬದ್ಧನನ್ನು ಮುಕ್ತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರು **"ಉತ್ತಿಷ್ಠತ ಜಾಗ್ರತ ಪ್ರಾಪ್ಯ ವರಾನ್ನಿಬೋಧತ । ಕ್ಷುರಸ್ಯ ಧಾರಾ ನಿಶಿತಾ ದುರತ್ಯಯಾ ದುರ್ಗಂ ಪಥಸ್ತತ್ ಕವಯೋ ವದಂತಿ ॥"** [ಕಠ: ೧-೩-೧೪] "ಎದ್ದೇಳಿರಿ! ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಿರಿ! ಉತ್ತಮ ಗುರುಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ, ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಥ, ಖಡ್ಗದ ಅಲಗಿನಂತೆ ಹರಿತವಾದುದು; ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದುದು; ಕಷ್ಟದಿಂದಲೇ ದಾಟಬೇಕಾದುದು. ಪದಪದವನ್ನೂ ದುಃಖವನ್ನೆದುರಿಸಿಯೇ ಇಡಬೇಕಾಗುವುದು" ಎಂದು ಕೇವಲ ಭೀತಿಯ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಲು ಹೇಳಿದುದಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ವೇದೋಕ್ತಿಯಿಂದ :

ಇಚ್ಛಂತಿ ತ್ವಾ ಸೋಮ್ಯಾಸಃ ಸಖಾಯಃ ಸುನ್ವಂತಿ ಸೋಮಂ ದಧತಿ ಪ್ರಯಾಂಸಿ ।

ತಿತಿಕ್ಷಂತೇ ಅಭಿಶಸ್ತಿಂ ಜನಾನಾಮಿಂದ್ರ ತ್ವದಾ ಕಶ್ಚನ ಹಿ ಪ್ರಕೇತಃ ॥

[ಋಕ್: ೩-೩೦-೧]

"[ಇಂದ್ರ] ಓ ಸರ್ವೇಶ್ವರ! [ಸೋಮ್ಯಾಸಃ] ಸದಸದ್ವಿವೇಕಿಯಾದ ನಿನ್ನ ಪುತ್ರರೂ [ಸಖಾಯಃ] ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ಖ್ಯಾತಿವಂತರೂ ಆದ ಭಕ್ತರು [ತ್ವಾ] ನಿನ್ನನ್ನು [ಇಚ್ಛಂತಿ] ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. [ಸೋಮಂ] ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೆಲ್ಲದರ ಸಾರಭೂತನಾದ ನಿನ್ನನ್ನು [ಸುನ್ವಂತಿ] ವಿವೇಕಪೂರ್ವಕ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. [ಪ್ರಯಾಂಸಿ] ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಾದಿಗಳನ್ನು [ದಧತಿ] ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. [ಜನಾನಾಂ] ಜನರ, [ಅಭಿಶಸ್ತಿಂ] ಅಭಿಶಾಪವನ್ನೂ, ನಿಂದೆಯನ್ನೂ [ತಿತಿಕ್ಷಂತೇ] ಸಹಿಸುತ್ತಾರೆ. [ತ್ವತ್] ನಿನಗಿಂತಧಿಕ [ಪ್ರಕೇತಃ] ಪ್ರಜ್ಞಾನ ರೂಪನು [ಆ ಹಿ] ಯಾವೆಡೆಯಿಂದಲಾದರೂ ವಸ್ತುತಃ [ಕಃ ಚನ] ಯಾವನಿದ್ದಾನೆ?" ಅಂದರೆ ಯಾವನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ತಥ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಅರಿಯುವವರೆಗೆ, ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವವರೆಗೆ, ಜೀವ ಬದ್ಧನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಅಲ್ಪಜ್ಞತ್ವದಿಂದ. **"ತ್ರಿಧಾ ಬದ್ಧೋ ವೃಷಭೋ ರೋರವೀತಿ"** [ಋಕ್: ೪-೫೮-೩] "ಸತ್ತ್ವ-ರಜಸ್ತಮೋ ಗುಣತ್ರಯದಿಂದ, ಮನೋವಚಃ ಕಾಯವೀ ಮೂರರಿಂದ [ಬದ್ಧಃ] ಬದ್ಧನಾದ, [ವೃಷಭಃ] ಧರ್ಮದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಪರನಾದ ಜೀವನು, [ರೋರವೀತಿ] [ಸ್ವಬಂಧದ ಬೋಧದಿಂದ] ರೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. **ತ್ರೀಣಿ ಆಹುರ್ದಿವಿ ಬಂಧನಾನಿ ತ್ರೀಣ್ಯಪ್ಸು ತ್ರೀಣ್ಯಂತಃ ಸಮುದ್ರೇ**" [ಋಕ್: ೧-೧೬೩-೪] "ಓ ದೇಹಿನ್! ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ, ನೀನು ತನು-ಮನ-ವಚನ ಕ್ರಿಯದಿಂದ ಮೂರು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವೆ ಸಹಜೀವಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಜ್ಞಾನದಾನ-ಕರ್ಮನಿರ್ದೇಶನ-ಉಪಾಸನಾ ಕ್ರಮ ಬೋಧವೆಂಬ, ಅಥವಾ ಮಾತೃಋಣ-ಪಿತೃಋಣ-ಆಚಾರ್ಯ ಋಣವೆಂಬ ಮೂರು ಋಣಗಳ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವೆ; ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಈಶಸ್ತುತಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ, ಉಪಾಸನಾ ತ್ರಯ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ, ವೇದ ಮತ್ತೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದೆ :—

ನ ತಂ ವಿದಾಥ ಯ ಇಮಾ ಜಜಾನಾನ್ಯದ್ಯುಷ್ಮಾಕಮಂತರಂ ಬಭೂವ ।

ನೀಹಾರೇಣ ಪ್ರಾವೃತಾ ಜಲ್ಪ್ಯಾ ಚಾಸುತೃಪ ಉಕ್ಥಶಾಸಶ್ಚರಂತಿ ॥[ಋಗ್:೧೦ ೮೨-೭]

"ಓ ಜೀವರೇ! [ಯಃ] ಯಾವನು, [ಇಮಾಜಜಾನ] ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದಾನೋ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೋ, [ಯುಷ್ಮಾಕಮಂತರಂ] ನಿಮ್ಮಗಳ ಅಂತರ ತಮದಲ್ಲಿ [ಅನ್ಯತ್] ಬೇರೆಯಾವನಾಗಿ [ಬಭೂವ] ಇದ್ದಾನೋ, [ತಂ] ಅವನನ್ನು [ನ ವಿದಾಥ] ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. [ನೀಹಾರೇಣ] ಇಬ್ಬನಿಯಂತಹ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, [ಪ್ರಾವೃತಾ] ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿ.[ಜಲ್ಪ್ಯಾಃ]ಮನ ಬಂದಂತೆಹರಟುವವರಾಗಿ.[ಚ]ಮತ್ತು[ಅಸುತೃಪಃ] ನ್ಯಾಯವೋ, ಸತ್ಯವೋ, ಅನ್ಯಾಯವೋ, ಅಸತ್ಯವೋ, ಸ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ-ಎಂದಾಲೋಚಿಸದೆ, "ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಸಾಕು"; ಪ್ರಾಣ ಉಳಿದರಾಯಿತಲ್ಲ" - ಎಂದು ತೃಪ್ತರಾಗುವವರಾಗಿ [ಉಕ್ಥಶಾಸಃ] ಅನ್ಯರಾಡಿದ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾ [ಚರಂತಿ] ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ !"

ನಾವಿಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿಸುವ,ಜಗದುತ್ಪತ್ತಿ-ಪಾಲನ-ಪ್ರಳಯಗಳ ಕರ್ತಾ ವಿರಾಡಾತ್ಮನು ಅಂತಃಸ್ಥಿತನಾಗಿ ಜೀವ ಮಾತ್ರರಿಂದ ಬೇರೆ-ಎಂದುಹೇಳುತ್ತಿರುವುದರ ಮತ್ತು

"ಅವಿದ್ಯಾಯಾಮಂತರೇ ವರ್ತಮಾನಾಃ ಸ್ವಯಂ ಧೀರಾಃ ಪಂಡಿತಮ್ಮನ್ಯಮಾನಾಃ । ಜಂಘನ್ಯಮಾನಾಃ ಪರಿಯಂತಿ ಮೂಢಾಃ ಅಂಧೇನೈವ ನೀಯಮಾನಾಃ ಯಥಾಂಧಾಃ ॥

[ಮುಂಡಕ:೨-೮] "ಸ್ವತಃ ಅವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು- ಅಲ್ಲ- ರೀವಿಯಿಂದ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಧೀರರು, ಪಂಡಿತ ಮಂಡಲ ಮಂಡಿತ ಮಹೀತಳದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಖಂಡ ಪ್ರಚಂಡ ಪಂಡಿತ ಪ್ರವರರು-ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿ ಕುರುಡನ ಮುಖಂಡತನದಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಥಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅನರ್ಥಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮುಗ್ಧರು". ಎಂಬ ಅಜ್ಞಾನೀ ಜೀವರ ವರ್ಣನೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಬೇಡ-ದೇಡವೆಂದರೂ ಅದ್ವೈತ, ಪಾಪ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಬದ್ಧಜೀವರ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳೂ,ಉಳಿದ ಐವರು ದರ್ಶನಕಾರರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅಮರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದರ್ಶನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿಗಳಂತೆ ಬಹಿನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡರೂ, ಪೂರ್ಣ ಧರ್ಮದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಾಶ ಬೀರುವುದು ಪುರುಷ, ಸತ್ತ್ವ, ಧರ್ಮ-ಮೊದಲಾದ ಪದಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವುದು.ಇದೇ ಕಾರಣ, ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥ-ಪಾರದರ್ಶೀ ವಿದ್ವಜ್ಜನರ ಮುಂದೆ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ನಗರ ನಿವಾಸೀ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಪುರುಷ: ಅನಂತ ವಿಶ್ವನಿವಾಸೀ ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಪುರುಷನೇ. ಸಾಮಾನ್ಯತಃ -ಪ್ರಕೃತಿ-ಪುರುಷ ಸಂಯೋಗವೇ ಬಂಧನ; ಅವರುಗಳ ವಿಯೋಗವೇ ಮೋಕ್ಷ.".ಎಂಬುದೇ ದಾರ್ಶನಿಕರೆಲ್ಲರ ಮತ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೋಡೋಣ. ಬಂಧನ-ಭಂಜನ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷ-ರಂಜನದ ಸಾಧನಗಳನ್ನೂ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಒಂಬತ್ತನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ಜೀವಾತ್ಮನೇಕೆ ಅವಿದ್ಯೆಗೆ ಗುರಿಯಾದನೋ ?

ನೂರಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸತ್ಯ; ಅಲ್ಲ, ಅದು ಸತ್ಯ'-ಎಂಬ ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಿದೆ. ಆದರೆ-ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರೂ ಏಕ ಮತರಾಗಿದ್ದಾರೆ; ನಾವು ಮುಕ್ತರಲ್ಲ; ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ" -ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸರ್ವರೂ ಒಪ್ಪಿಯೇ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಬದ್ಧರೇನೋ ಆಹುದು. ಆದರೆ-ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ನಾವು ಬದ್ಧರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೇ? ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮುಕ್ತರಾಗುವ ಉಪಾಯ ಇದೆ. ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ವೇದ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

> ತ್ರಿತಃ ಕೂಪೇ ಅವಹಿತೋ ದೇವಾನ್ ಹವತ ಊತಯೇ ತಚ್ಛುಶ್ರಾವ
>
> ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ ಕೃಣ್ವನ್ನಂಹೂರಣಾದುರು ವಿತ್ತಂ ಮೇ ಅಸ್ಯ ರೋದಸೀ ॥

[ಋಗ್ವೇದ: ೧-೧೦೫-೧೭]-"[ಕೂಪೇ] ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ, ಅಧೋಗತಿಗೆ, [ಅವಹಿತ] ಬದ್ಧನಾದ. [ತ್ರಿತಃ] ಆಧಿದೈವಿಕ – ಆಧಿಭೌತಿಕ - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಾಪಗಳಿಗೆ ಈಡಾದ ಅಥವಾ ಸಾತ್ವಿಕ-ರಾಜಸಿಕ-ತಾಮಸಿಕ ಗುಣಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕನು. [ದೇವಾನ್] ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಶುಭ ಕರ್ಮ ನಿರತರೂ, ಸತ್ಯವಂತರೂ, ಜಯೋಚ್ಛುಗಳೂ, ಜ್ಞಾನ ವರ್ಚಸ್ವಿಗಳೂ,-ಉದಾರಾಶಯರೂ ವಿಶಾಲ ಹೃದಯರೂ ಆದ ಮಹಾ ಮಾನವರನ್ನು [ಊತಯೇ] ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ [ಹವತೇ] ಮೊರೆಯಿಟ್ಟು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. [ಬೃಹಸ್ಪತಿ] ಅಂತಹ ಆದರಣೀಯ ದೇವಮಾನವರಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ತಾದ, ಇಹ-ಪರವೆರಡರ ಸಂರಕ್ಷಕನೂ ಆದ ಮಾನವೋತ್ತಮರು. [ಅಂಹೂರಣಾತ್] ಪಾಪ-ತಾಪಗಳ ಆಕ್ರಮಣ-ಸಂಘರ್ಷದಿಂದರ ದೂರಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ [ಉರುಕೃಣ್ವನ್] ವಿಶಾಲವಾದ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, [ತತ್] ಆ ಕರೆಗೆ [ಶುಶ್ರಾವ] ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಿವಿಗೊಡುತ್ತಾನೆ. [ರೋದಸೀ]* ದುಶ್ಚಾರಿತ್ರ-ದುರ್ವಚನ-ದುರ್ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳು! ಗುರುಜನ ಹಿರಿಯ ಜನರೇ! ನರ-ನಾರಿಯರೇ! [ಮೇ ಅಸ್ಯ] ನನ್ನ ಈ ಜೀವನ ಸಂಗ್ರಾಮದ ಇತಿವೃತ್ತವನ್ನು [ವಿತ್ತಂ] ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ."

---

* ರೋದಸೀ ರೋಧಸೀ ದ್ಯಾವಾ ಪೃಥಿವ್ಯೌ ವಿರೋಧನಾತ್ [ನಿ.೬-೧-೮] 'ಜೀವರನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ದ್ಯುಲೋಕ-ಪೃಥಿವೀ ಲೋಕಗಳೇ 'ರೋಧಸಿ' ಎನಿಸುತ್ತವೆಯು ಯಾಸ್ಕರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪತನಕಾರೀ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರಣ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು, ಗುರುಗಳು-ಶಾಸಕರು 'ರೋದಸೀ' ಎನಿಸುತ್ತಾರೆ-ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಾ ಹಂದದ್ಧ್ರಂ ದಾಶಿರ್ಷಶ್ರಿಯಾಸ್ [೧-೮೬-೯]- "ಈ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ತ್ಯಾಗವಾದಲೂ ಹೋಗಬೇಡಿರಿ" –ಈ ಶ್ರುತಿ ರೋದಸೀ ಶಬ್ದದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವಾತ್ಮನ ಬಂಧನದ ಕಾರಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ ಈ ಮಂತ್ರ. ಮಹಾ ಮಹಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಗುಣತ್ರಯದಿಂದ, ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು. ಪಾಶ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವಾಗ ಸಾಧಾರಣ ಜನತೆಯಿಂದ ಯಾವ ಅಧಿಕ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಗೀತೆಯ ಆಂತರಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಭೇದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮರೆಯೋಣ. "ತ್ರೈಗುಣ್ಯ ವಿಷಯಾ ವೇದಾ ನಿಸ್ತ್ರೈಗುಣ್ಯೋ ಭವಾರ್ಜುನ।" [ಗೀತಾ: ೨-೪೫]" "ವೇದಗಳು ಸತ್ತ್ವ-ರಜಸ್ತಮೋ ಗುಣಗಳ ವಿಷಯದಿಂದಲೇ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿವೆ. ನೀನು ತ್ರಿಗುಣಾತೀತನಾಗು-" ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದ ಯೋಗೇಶ್ವರನೇ. "ಯದಕ್ಷರಂ ವೇದವಿದೋ ವದಂತಿ.........ತತ್ತೇ ಪದಂ ಸಂಗ್ರಹೇಣ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯೇ॥" [ಗೀತಾ: ೮-೧೧]"ಯಾವ ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅವ್ಯಯ ಪ್ರಭುವನ್ನು ವೇದಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ.. ನಿನಗೆ ಅದನ್ನೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ"-ಎಂದು ಹೇಳಿ, "ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.. "ಕೇವಲ ತ್ರಿಗುಣಮಯೀ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಷಯಗಳೇ ಇರುವುದು-ವೇದಗಳಲ್ಲಿ;ವೇದಾಭಿಜ್ಞರು ವರ್ಣಿಸುವುದು ಏಕಾಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು-ಈ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಕಥನಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಾಲದೆಂದು-"ನತದಸ್ತಿ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ವಾ ದಿವಿ ದೇವೇಷು ವಾ ಪುನಃ। ಸತ್ತ್ವಂ ಪ್ರಕೃತಿಜೈರ್ಮುಕ್ತಂ ಯದೇಭಿಃ ಸ್ಯಾತ್ತ್ರಿಭಿರ್ಗುಣೈಃ॥ [ಗೀತಾ ೧೮-೪೦]-ಪೃಥಿವಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮತ್ತೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕೃತಾತ್ಮರಾದ ಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಈ ಮೂರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ತತ್ತ್ವವಾವುದೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ, "ಓಂ ತತ್ಸದಿತಿ ನಿರ್ದೇಶೋ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ತ್ರಿವಿಧಃ ಸ್ಮೃತಃ। ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಸ್ತೇನ ವೇದಾಶ್ಚ ಯಜ್ಞಾಶ್ಚ ವಿಹಿತಾಃ ಪುರಾ॥"[ಗೀತಾ:೧೭-೨೩] "ಓಂ. ತತ್, ಸತ್-ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮದ ತ್ರಿವಿಧ ನಿರ್ದೇಶವಿದೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞರೂ, ವೇದಗಳೂ ಯಜ್ಞಗಳೂ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ರೂಪಗೊಂಡಿವೆ"; "ವೇದೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈರಹಮೇವ ವೇದ್ಯಃ" [ಗೀತಾ:೧೫-೧೫]"ವೇದಗಳೆಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡತಕ್ಕವನು ನಾನೇ" ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ "ವೇದಗಳು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಕೃತ ಗುಣ ಪ್ರದರ್ಶಕ"; 'ವೇದಜ್ಞರು ಬಣ್ಣಿಸುವುದು ಅದೇ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು":ಪ್ರಣವವನ್ನು;ತನ್ನನ್ನು[ಸಾಕಾರೇಶ್ವರವಾದಿಗಳಾದ ಹಾಗೂ ಅವತಾರ ವಾದಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿನ ನಾನು ಭಗವದವತಾರನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ]. ಈ ಹಗಲು, ಇರುಳಿನಷ್ಟೇ?. ಬೆಳಕು-ಕತ್ತಲೆನಷ್ಟೇ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಯವಾವುದು? ಉಪಾದೇಯವಾವುದು? ಯಾರೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿದು. ಈ ಹುಚ್ಚು-ಹುಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುವ, ನಿರರ್ಥಕವಾದ ಶಬ್ದಾಪವ್ಯಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. "ಸತ್ತ್ವ ಗುಣವೋ ರಜೋಗುಣವೋ ತಮೋಗುಣವೋ ಯಾವುದು ಪ್ರವೃತ್ತವಾದರೂ ದ್ವೇಷಿಸನು; ಯಾವುದು ನಿವೃತ್ತವಾದರೂ 'ನನಗದು ಬೇಕು' ಎನ್ನನು ತ್ರಿಗುಣಾತೀತನು. "ಗುಣಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದರಲ್ಲೊಂದು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿವೆ; ಒಳಿತೋ-ಕೆಡುಕೋ-ಅದನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ನಾನಲ್ಲ; ಇದೆಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳ ಚೇಷ್ಟೆ"-ಎಂದು ಉದಾಸೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ" ಎಂಬ ಗೀತೋಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರ ಭಯಾನಕ ತತ್ತ್ವಾಭಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

---

*ಪರಮಾತ್ಮನು. ನಿರಾಕಾರ ಹಾಗೂ ಅಖಂಡ ಭಗವತ್ತತ್ತ್ವದ ಅವತಾರವಾದ ದೇಹಗಳೂ ಕೈಕಾಲುಗಳೂ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ [illegible] ಮುಕ್ತ [illegible] ಹೊಂದಿದ [illegible] ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಅಪಸಿದ್ಧಾಂತವಿದು ಎಂದು ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದೇವಲ್ಲವೇ?

ದುಃಖಮಯ ಜೀವನ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ, ದುಃಖಮಯವಾದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ, ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗದೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವನೇಕೆ?- ಎಂಬುದಕ್ಕೆ "ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೆ" ಗುರಿಯಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ೧. ಅವಿದ್ಯಾ, ೨. ಅಸ್ಮಿತಾ, ೩. ರಾಗ, ೪. ದ್ವೇಷ, ೫. ಅಭಿನಿವೇಶ ಅವಿದ್ಯಾಸ್ಮಿತರಾದಾಗ ದ್ವೇಷಾಭಿನಿವೇಶಾಃ ಪಂಚಕ್ಲೇಶಾಃ[ಸಾಧನ.೩]-ಈ ಐದು ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೆ ಸೋತಾಗಲೇ ಜೀವನ ಬದ್ಧತ್ವಾವಸ್ಥೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಗ್ರಂಥದ ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಲೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಸ್ತೃತ ಪ್ರಕಾಶ ಬೀರಿದ್ದೇವೆ. ಆದಕಾರಣ ಬೃಹದ್ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರಣ ರೂಪವಾದ ವ್ಯಕ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನು ಶಾಶ್ವತವೆಂದರಿಯುವುದು,ಮಲ,ಮೂತ್ರ,ಸ್ವೇದಾದಿಗಳಿಂದ ಅಶುಚಿಯಾದ ಶರೀರವನ್ನು 'ಪವಿತ್ರ', 'ಶುಚಿ'-ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಮಾನವನ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆಮಾಡಿ ಹಾಕುವ ಇಂದ್ರಿಯಾರಾಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ,ವಸ್ತುತಃದುಃಖವಾದ ವಿಷಯಾಭಿಲಾಷೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸುಖವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಚೇತನ ಆತ್ಮನಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು,ಬುದ್ಧಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕಾಯ - ಈ ಜಡೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನೆಂದರಿಯುವುದು. ಅವಿದ್ಯೆ. "ದೃಗ್ದರ್ಶನಶಕ್ತ್ಯೋರೇಕಾತ್ಮತೇವಾಸ್ಮಿತಾ" [ಸಾಧನ ೬] - "ಪುರುಷನೇ ದೃಕ್ ಶಕ್ತಿ; ಬುದ್ಧಿಯೇ ದರ್ಶನ ಶಕ್ತಿ;ಪುರುಷನೇ ಬುದ್ಧಿ;ಬುದ್ಧಿಯೇ ಪುರುಷ-ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅಸ್ಮಿತಾ". "ಸುಖಾನುಶಾಯೀ ರಾಗಃ" [ಸಾಧನ-೭] "ಹಿಂದೆಂದೋ ಸವಿದ ಸುಖದ ಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಆ ಸುಖವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯೇ ರಾಗ". "ದುಃಖಾನುಶಯೀ ದ್ವೇಷಃ" [ಸಾಧನ: ೮] "ಮುಂಚೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಅನುಭವಿಸಿದ ದುಃಖದ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಮರಳಿ ಉದಿಸುವ,ಉದಿಸಬಹುದಾದ ದುಃಖದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಪ್ರತಿಘ-ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಮನೋಭಾವವೇ ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯೇ, ಕ್ರೋಧವೇ ದ್ವೇಷ." "ಸ್ವರಸವಾಹೀ ವಿದುಷೋಽಪಿ ತಥಾ ರೂಢೋಽಭಿನಿವೇಶಃ" [ಸಾಧನ: ೯] "ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೂರ್ಖರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಕೂಡ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅಣು ಸಂಯೋಗದಿಂದ ರೂಪ ತಾಳಿದ ದೇಹ, ಅಣು ವಿಯೋಗದಿಂದ ನಾಶವಾಗಲೇಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, 'ಅಯ್ಯೋ! ನಾನು ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಅಭಾವದ ಸ್ಥಿತಿಬಾರದಿರಲಿ; 'ನಾನು ಇದ್ದೇ ಇರುವೆ'-ಎಂಬ ಆತ್ಮಗತವಾದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಮರಣ ಭಯವೇ ಅಭಿನಿವೇಶ". ಹಿಂದೆ ತಾನು ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೆ; ಸತ್ತೂ ಇದ್ದೆ-ಎಂಬ ಪೂರ್ವ ಘಟಿತ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಸ್ಮರಣೆ ಅಂತರ್ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡದಿದ್ದರೆ. ಮರಣದ ಭಯ ಉದ್ಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯಂತೂ ತಾನು ಸತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ 'ಸಾವು' ಎಂದೊಡನೆಯೇ ಭಯ ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ. ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೂ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ; ಸತ್ತೂ ಇದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ತಥ್ಯದ ತಳಪಾಯವಿದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅಭಿನಿವೇಶ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯಕ್ಕೂ ಎಡೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಾದವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯತಃ ದರ್ಶನಕಾರರು ಪುರುಷ-ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆ 'ಆತ್ಮನ್'-ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕಂಡು ಬರುವುದಾದರೂ ಪುರುಷ ಶಬ್ದವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುರುಷ ಶಬ್ದವೂ 'ಆತ್ಮನ್'

ಶಬ್ದದಂತೆಯೇ ಜೀವಾತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಕಾರಣ ಪ್ರಕರಣ ನೋಡಿ, ಜೀವನೋ, ಈಶ್ವರನೋ-ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೌಲಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ, ಅದ್ವೈತ, ದ್ವೈತ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಶುದ್ಧಾದ್ವೈತ, ದ್ವೈತಾದ್ವೈತ-ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ 'ವಾದ'ಗಳಿಗೆ ರೂಪವಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ - ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದೀ ಭಾಷ್ಯಕಾರರು. ಆತ್ಮನು 'ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತ'-ಎಂಬ ಸರ್ವಸ್ವೀಕೃತ ತತ್ತ್ವವಿದ್ದರೂ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತತ್ತ್ವ-ಅದು ಜಡವೇ ಆಗಿರಲೊಲ್ಲದೇಕೆ? - ಮಧ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಪ್ರಾಯಶಃ ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾತ ಭಾಷ್ಯಕಾರರಿಗೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ :-

ಪ್ರಾಣಮಯ ಪುರುಷನ ವರ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ "ಆಕಾಶ ಆತ್ಮಾ" [ತೈತ್ತಿರೀಯ ೨-೨ ಅಂತಿಮ ಸ್ತಂಭ] ಮನೋಮಯ:- "ಆದೇಶ ಆತ್ಮಾ" [ತೈತ್ತಿರೀಯ ೨-೩. ಅಂತಿಮ ಸ್ತಂಭ] • ವಿಜ್ಞಾನಮಯ – "ಯೋಗ ಆತ್ಮಾ" [ತೈತ್ತಿರೀಯ ೨-೪ ಅಂತಿಮ ಸ್ತಂಭ] ಆನಂದಮಯ - "ಆನಂದ ಆತ್ಮಾ" [ತೈತ್ತಿರೀಯ ೨-೫ ಅಂತಿಮ ಸ್ತಂಭ.] ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ "ಅನ್ನಮಯ"ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಶರೀರಸ್ಥನಾದ ಭೋಕ್ತಾ ಜೀವನವನ್ನೇ "ಆತ್ಮಾ"ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಕಾಶಜಡ, ಆದೇಶ ಶಬ್ದವೃಂದ; ಯೋಗ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ಆನಂದ ಒಂದು ಗುಣ. ಇವಾವುದೂ ಜೀವನವಲ್ಲ. ಆದರೂ 'ಆತ್ಮಾ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಪಂಚವಿಧ ಪುರುಷರು-ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವ ವರ್ಣನಾತ್ಮಕ. ಆಲಂಕಾರಿಕ [Figurative] ಪ್ರಸಂಗವಿದು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿ "ಸಂವತ್ಸರ ಆತ್ಮಾ ಅಶ್ವಸ್ಯ ಮೇಧ್ಯಸ್ಯ" [೧-೧-೧] "ಪವಿತ್ರೀಕರಣೀಯವಾದ ಅಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಂವತ್ಸರವೇ ಆತ್ಮ" – ಎಂದುಕ್ತವಾಗಿದೆ. "ರಾಷ್ಟ್ರಂ ವಾ ಅಶ್ವಮೇಧಂ" [ಶತಪಥ] – "ರಾಷ್ಟ್ರವೇ ಅಶ್ವಮೇಧ"-"ಈ ಕಥನ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಕುದುರೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಭ್ರಾಂತ ಕಲ್ಪನೆಯ ಯಾಗ; ಅದರ ತ್ಯಾಗ ಭಗವದನುರಾಗ. ಹೀಗೆ ಆತ್ಮನ್ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿಶ್ವಚೇತನ-ಅಣುಚೇತನರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಜಡ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಚೇತನರಾದ ಜೀವೇಶ್ವರರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀ ಮದಾನಂದ ತೀರ್ಥರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮ ಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ –"ಸಾಕ್ಷಾಚ್ಚೋಭಯಾಮ್ನಾನಾತ್"[೧-೪-೨೬]ಎಂಬ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಭಾಷ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ— "ಏಷ ಸ್ತ್ರೀ ಏಷ ಪುರುಷಃ ಏಷಃ ಪ್ರಕೃತಿರೇಷ ಆತ್ಮಾ ಏಷ ಬ್ರಹ್ಮ" — "ಇವನೇ ಸ್ತ್ರೀ; ಇವನೇ ಪುರುಷ; ಇವನೇ ಪ್ರಕೃತಿ; ಇವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ - ಎಂದು ಪೈಂಗೀ ಶ್ರುತಿಯ [ಅದೆಷ್ಟು ಶ್ರುತಿಗಳೋ ಈ ವೈಷ್ಣವ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ!] ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು "ಆತ್ಮ ಕೃತೇ ಪರಿಣಾಮಾತ್" [೧-೪-೨೭] ಎಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರದ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ- "ಸ್ವಕರ್ತೃಣ ಕರೋತೀತಿ ಪ್ರಕೃತಿರಿತಿ ಯೋಗಾಚ್ಚ"–"ಸಮುನ್ನತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ರಚಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದುದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೇ ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲ" - ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಭಿನ್ನ ನಿಮಿತ್ತೋಪಾದಾನಕಾರಣವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಿಮಿತ್ತ ಕಾರಣ. [Efficient cause]; ಅವನೇ ಉಪಾದಾನ ಕಾರಣ [Material cause] ಕೂಡ ಎಂಬ ಮಾರಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಮಧ್ವರು ಸಮರ್ಥನವಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ - ಎಂದು ಕೆಲವರೂ, ಬ್ರಹ್ಮ ಅಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಕೃತ-ಎಂಬ ಮತವನ್ನಿಟ್ಟ ಮಧ್ವರು.ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ 'ಪ್ರಕೃತಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ

ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಶಬ್ದದಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುವ ಜಡವನ್ನು ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದೊಪ್ಪರು. ಆದರೆ "ಪ್ರತೀಕ ಸಂಸ್ಥಿತತ್ವೇನ" ಎಂಬ ತಮ್ಮ ವಿಚಿತ್ರ ವಾದವನ್ನು ತಳಹದಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು–'ಎಲ್ಲದರ, ಎಲ್ಲರ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನೇ ಸರ್ವರ ಕರ್ಮ ಪ್ರೇರಕ'-ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ಹೇಳಿ. 'ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುವವನು ಹರಿಯೇ' ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳನ್ನು ಮಹಾ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ದೂಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಾವುದೋ 'ಪರಮಶ್ರುತಿ'ಯಂತೆ - "ಅನಂತಾಃ ವೈ ವೇದಾಃ"- ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಿದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ – ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಬೇರೆ ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ :–

ಬ್ರಹ್ಮಾಣಿ ಜೀವಾಃ ಸರ್ವೇಽಪಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಮುಕ್ತಿಗಾಃ ।
ಪ್ರಕೃತಿಃ ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಂ ಮಹದುಚ್ಯತೇ ॥

"ಸರ್ವ ಜೀವರೂ ಬ್ರಹ್ಮಗಳೇ. ಪರಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮೋಕ್ಷಗಾಮಿಗಳಾಗತಕ್ಕವರು. ಪ್ರಕೃತಿಯು 'ಪರಮಬ್ರಹ್ಮ'ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.' ಹೀಗೆಂದು ಇದೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇಲೆ ಭಾಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಶ್ರೀಮಧ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಶ್ರೀತ್ರಿವಿಕ್ರಮರು 'ಮಹಾ ಮಾಯೇತಿ ಮಾಯೇತಿ ನಿಯತಿರ್ಮೋಹಿನೀತಿ ಚ ಪ್ರಕೃತಿರ್ವಾಸನೇ ತ್ಯೇವಂ ತವೇಚ್ಛಾನಂತ ಕಲ್ಪ್ಯತೇ ॥' - 'ಓ ಅನಂತ! ಮಹಾಮಾಯಾ, ಮಾಯಾ, ನಿಯತಿ, ಮೋಹಿನೀ, ಪ್ರಕೃತಿ, ವಾಸನಾ-ಹೀಗೆ ನಿನ್ನ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಕಲ್ಪಿಸಿರುತ್ತವೆ'-ಎಂದೂ ವಿವರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ 'ಸ್ಕಾಂದ ಪುರಾಣ'ದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮೇಲೆ ಉದ್ಧೃತವಾದ 'ಆತ್ಮಕೃತೇಃ ಪರಿಣಾಮಾತ್' [ಬ್ರಹ್ಮ : ೧-೪-೨೬] ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲಿನ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ 'ನ ಚಾನ್ಯಂ ಕಲ್ಪ್ಯಂ ಅಪ್ರಮಾಣತ್ವಾತ್'- 'ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಬೇರಾವ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಸಲ್ಲದು' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಾಕ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮರು 'ಬ್ರಹ್ಮವು ಜಗತ್ತಿನ ಉಪಾದಾನ ಕಾರಣವೆನ್ನಲು ಪ್ರಮಾಣವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಹಾಗೆ ಗ್ರಹಿಸಬಾರದು.''– ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಅದ್ವೈತಿಗಳೇ 'ನಿಮಿತ್ತೋಪಾದಾನ ಕಾರಣವಾದವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಮಧ್ವರ ಪಕ್ಷ ಸರ್ವಥಾ ಅಖಂಡನೀಯ. ಅದ್ವೈತಿಗಳು 'ಸದಸದ್ವಿಲಕ್ಷಣ' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವ 'ಮಾಯೆ'ಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ, 'ಅಭಿಧ್ಯೋಪದೇಶಾಚ್ಚ' [ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ ೧-೪-೨೪] ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರದ - 'ಮಾಯಾಂತು ಪ್ರಕೃತಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮಾಯಿನಂತು ಮಹೇಶ್ವರಂ' – 'ಮಾಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂದೂ ಮಾಯಾವಂತನನ್ನು ಮಹೇಶ್ವರನೆಂದೂ ತಿಳಿ'-ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ಆಧಾರದಿಂದ ವೇದೋಕ್ತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾರೆ. 'ಮಹಾ ಮಾಯೇತ್ಯ ವಿದ್ಯೇತಿ ನಿಯತಿ ರ್ಮೋಹಿನೀತಿ ಚ । ಪ್ರಕೃತಿರ್ವಾಸನೇ ತ್ಯೇವಂ ತವೇಚ್ಛಾನಂದ ಕಲ್ಪ್ಯತೇ ॥'-ಓ ಅನಂತ ಮಹಾಮಾಯಾ, ಅವಿದ್ಯಾ, ನಿಯತಿ, ಮೋಹಿನೀ, ಪ್ರಕೃತಿ, ವಾಸನಾ – ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ನಿನ್ನ ಅನೇಕ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಕಲ್ಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ' - ಎಂದು ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದ ಪ್ರಮಾಣವಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಡಿ; "ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಮಾಯೆ' ಎನ್ನುವಾಗ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದಯಾನಂದರೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ-ಎನಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸಾಕ್ಷಾಚ್ಚೋಭಯಾಮ್ನಾನಾತ್' [ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ : ೧-೪-೨೫] ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಭಾಷ್ಯ

ಬರೆಯುವಾಗ – 'ಏಷ ಸ್ತ್ರೀ, ಏಷ ಪುರುಷಃ, ಏಷ ಪ್ರಕೃತಿ; ಏಷ ಆತ್ಮಾ, ಏಷ ಬ್ರಹ್ಮ' — ಎಂದು ಮೊದಲಾದ ಪೈಂಗೀ ಶ್ರುತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವಿತ್ತು. "ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಪ್ರಕೃತಿ" ವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಇಟ್ಟಾ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕೋ, ಗುಣ ವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕೋ, ವ್ಯಕ್ತಿವಾಚಕವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕೋ ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಯಾವ ನಾದರೂ 'ಅಪರೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನಿ' ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಸಾಕಾರನಲ್ಲದ ಕೇವಲ ಚೇತನನಾದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ - ಪುಲ್ಲಿಂಗ ನಪುಂಸಕಲಿಂಗ- ಎಲ್ಲ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವುದು ಶ್ರೀ ಮಧ್ವರೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ. ಅತೀಂದ್ರಿಯವೂ, ಲಿಂಗರಹಿತವೂ, ಆದ ಆ ವಿಶ್ವಚೇತನನನ್ನೂ, ಅದೇರೀತಿ ಅಣು ಚೇತನ ನಾದ ಜೀವನನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮಾನವೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ? ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲೇ ಬೇಕಾ ಗಿದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು,

ಶನ್ನೋ ಮಿತ್ರಃ ಶಂ ವರುಣಃ ಶನ್ನೋ ಭವತ್ವರ್ಯಮಾ ।

ಶನ್ನ ಇಂದ್ರೋ ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ ಶನ್ನೋ ವಿಷ್ಣುರುರುಕ್ರಮಃ ॥

[ಋಕ್: ೧-೯೦-೯]

ಇಂದ್ರಂ ಮಿತ್ರಂ ವರುಣಮಗ್ನಿಮಾಹುರಥೋ ದಿವ್ಯಃ ಸ ಸುಪರ್ಣೋ ಗರುತ್ಮಾನ್ ।

ಏಕಂ ಸದ್ವಿಪ್ರಾ ಬಹುಧಾ ವದಂತ್ಯಗ್ನಿಂ ಯಮಂ ಮಾತರಿಶ್ವಾನಮಾಹುಃ ॥

[ಅಥರ್ವ: ೯-೧೦-೨೮. ಋಕ್: ೧-೧೬೪-೪೬]

"[ಮಿತ್ರಃ ನಃ ಶಂ] ಸರ್ವ ಮಿತ್ರ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಕೊಡಲಿ. [ವರುಣಃ ಶಂ] ವರಣೀಯನು ಶಾಂತಿ ಕರುಣಿಸಲಿ. [ಅರ್ಯಮಾ ನಃ ಶಂ ಭವತು] ನ್ಯಾಯಕಾರೀ ಪ್ರಭು ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಿ. [ಇಂದ್ರಃ ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ ನಃ ಶಂ] ಸರ್ವ ಶಕ್ತಿಮಾನ್ ಸರ್ವೈಶ್ವರ್ಯ ಸಂಪನ್ನ ಸರ್ವೇಶ್ವರನು, ವ್ಯಕ್ತಾವ್ಯಕ್ತ ಬೃಹದ್ವಿಶ್ವದ ರಕ್ಷಕನೂ, ಸ್ವಾಮಿಯೂ ಆದ ಭಗವಂತನು ನಮಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲಿ. [ಉರುಕ್ರಮಃ ವಿಷ್ಣುಃ ನಃ ಶಂ] ಮಹಾನ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಪನ್ನ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ನಮಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನೆರೆಯಲಿ."

"[ಇಂದ್ರ ಮಿತ್ರಂ, ವರುಣ, ಅಗ್ನಿಂ. ಆಹುಃ] ವಿಶ್ವಾಧಿನಾಯಕ ತೇಜೋಮಯ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಇಂದ್ರ, ಮಿತ್ರಂ, ವರುಣ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [ಅಥೋ] ಹಾಗೆಯೇ [ಸಃ] ಆ ಭಗವಂತನು, [ದಿವ್ಯಃ] ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನೂ, [ಸುಪರ್ಣಃ] ಉತ್ತಮ ಪಾಲ ಕನೂ, [ಗರುತ್ಮಾನ್] ಮಹಾನ್ ಆತ್ಮನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. [ಸತ್] ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರ

ಪರಮಾತ್ಮನು, [ಏಕಂ] ಒಬ್ಬನೇ, [ವಿಪ್ರಾಃ] ವಿಶೇಷ ಪ್ರಜ್ಞಾಸಂಪನ್ನರು, [ಬಹುಧಾ] ನಾನಾ ರೀತಿ, [ವದಂತಿ] ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.[ಅಗ್ನಿಂ] ಅದೇ ಸರ್ವಾಗ್ರಣೀ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು [ಯಮಂ] ಯಮನೆಂದೂ, [ಮಾತರಿಶ್ವಾನಂ] ಮಾತರಿಶ್ವನ್-ಎಂದೂ [ಆಹುಃ] ಹೇಳುತ್ತಾರೆ."

ಈ ಎರಡು ಮಂತ್ರಗಳೂ [ತತ್-ಎಂಬುದು ನಪುಂಸಲಿಂಗೀಯ ಶಬ್ದವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ] ಭಗವಂತನನ್ನು ಪುಲ್ಲಿಂಗದಲ್ಲೇ ವರ್ಣಿಸಿವೆ. "ಸ ಪರ್ಯಗಾತ್, ಶುಕ್ರಂ ಅಕಾಯಂ, ಅವ್ರಣಂ, ಅಸ್ನಾವಿರಂ ಶುದ್ಧ ಮಪಾಪವಿದ್ಧಂ" [ಯಜು: ೪೦-೮] –"[ಸಃ ಪರ್ಯಗಾತ್] ಅವನು ಸರ್ವೋನ್ನತ ವ್ಯಾಪಕನು. [ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪುಲ್ಲಿಂಗ, ಮುಂದೆ, [ಶುಕ್ರಂ, ಅಕಾಯಂ, ಅವ್ರಣಂ ಅಸ್ನಾವಿರಂ, ಶುದ್ಧಂ, ಅಪಾಪವಿದ್ಧಂ] ತೇಜೋಮಯವು, ಕಾಯ ರಹಿತವು, ವ್ರಣರಹಿತವು, ನರ-ನಾಡೀ ಬಂಧನವಿಲ್ಲದ್ದು, ಪವಿತ್ರವು, ಪಾಪದಿಂದ ಚುಚ್ಚಲ್ಪಡದುದು"-ಇವೆಲ್ಲಾ ನಪುಂಸಕಲಿಂಗೀಯ ಶಬ್ದಗಳೇ. ಈ ಮಂತ್ರ ಉತ್ತರಾರ್ಧವೆಲ್ಲಾ ಪುಲ್ಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

"ತದೇವಾಗ್ನಿಸ್ತದಾದಿತ್ಯಃ ...."ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಸರ್ವ ನಾಮಗಳೆಲ್ಲಾ ನಪುಂಸಕೀಯವೇ ಆಗಿದ್ದು ಅಂತಿಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 'ತಾಃ ಆಪಃ ಸಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ' [ಯಜು: ೩೨-೧] ಅವಳೇ ಅಪ್ ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನು. ಅವನೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ"– ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ-ಪುಲ್ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ಬಾಲಾದೇಕ ಮಣೀಯಸ್ಕ ಮುತೈಕಂ ನೇವದೃಶ್ಯತೇ ।
ತತಃ ಪರಿಷ್ವಜೀಯಸೀ ದೇವತಾ ಸಾ ಮಮ ಪ್ರಿಯಾ ॥

[ಅಥರ್ವ: ೧೦-೮-೨೫]

"[ಏಕಂ] ತತ್ವತ್ರಯಂಗಳಲ್ಲೊಂದು [ಬಾಲಾತ್] ಕೂದಲಿಗಿಂತಲೂ [ಅಣೀಯಸಂ] ಸೂಕ್ಷ್ಮತರವಾಗಿದೆ. [ಉತ] ಮತ್ತು, [ಏಕಂ]ಇನ್ನೊಂದು, [ನ ಇವ] ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. [ತತಃ] ಕೂದಲಿನ ಎಳೆಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಣುವ ಅಣುಜೀವ- ಈ ತತ್ತ್ವಗಳೆರಡನ್ನೂ [ಪರಿಷ್ವಜೀಯಸೀ] ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ [ದೇವತಾ] ಈಶ್ವರನೆಂಬ ತತ್ತ್ವವಿದೆ. (ಈಶ್ವರೀ- ಎಂಬುವವಳಿದ್ದಾಳೆ-ಎಂದರೆ, ಭಾಷಾ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದೀತು—ಎಂದು ಈಶ್ವರ ನೆಂಬ ತತ್ತ್ವವಿದೆ ಎಂದಿದ್ದೇವೆ.) [ಸಾ] ಅವಳು, ಎಂದರೆ ಪರಮೇಶ್ವರನು, [ಮಮಪ್ರಿಯಾ] ನನಗೆ ಪ್ರಿಯ."

"ಇಯಂ ಕಲ್ಯಾಣಜರಾ ಮರ್ತ್ಯಸ್ಯಾಮೃತಾ ಗೃಹೇ" [ಅಥರ್ವ: ೧೦-೮-೨೬] "[ಇಯಂ] ಈ [ಕಲ್ಯಾಣೀ] ಸರ್ವಮಂಗಳಕಾರಿಣೀ, [ಅಜರಾ] ನಿತ್ಯ ಯೌವನವತೀ, [ಅಮೃತಾ] ನಿತ್ಯ ಶಾಶ್ವತ ಪರಮೇಶ್ವರೀ ಎಂಬ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ, [ಮರ್ತ್ಯಸ್ಯ] ಸ್ವರೂಪತಃ

ನಿತ್ಯವೇ ಆದರೂ ಅಲ್ಪಜ್ಞತ್ವದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಜೀವಾತ್ಮನ. [ಗೃಹೇ] ಪೂರ್ವಕೃತ ಸತ್ಕರ್ಮ ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಉತ್ಕರ್ಷ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದೆ."

"ಅಜಾತಶತ್ರುಮಜರಾ ಸ್ವರ್ವತೀ ಅನುಸ್ವಧಾಮಿತಾ ದಸ್ಮಮೀಯತೇ" [ಋಕ್: ೫-೩೪-೧] "[ಅಜರಾ] ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಷೀಣಿಸದ, [ಸ್ವರ್ವತೀ] ಆನಂದಮಯಿಯಾದ ಈಶ್ವರೀ ಎಂಬ ತತ್ವ, [ಅಜಾತಶತ್ರುಂ] ಪೂರ್ಣತಃ ನಿರ್ವೈರನಾದ, ಶತ್ರುರಹಿತನಾದ, [ದಸ್ಮಂ] ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಪುರುಷನಿಗೆ, [ಸ್ವಧಾಂ ಅನು ಇತಾ] ಅವನ ಆತ್ಮವಿಕಾಸಕಾರಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅವನು ಜನ್ಮ-ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಅನ್ನ-ಬಲಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಂದ, ಅವನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, [ಈಯತೇ] ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ನಪುಂಸಕನೆಂಬ ಮೂರು ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೇದಗಳು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಿತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ವೇದ ವೇದಾಂತಾದಿಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನಸಹಾರೀ, ನಿಃಸಂಗನಾದರೂ, ಅಕಿಂಚನನಾದರೂ ಜಗತ್ಸಂಚಾರೀ, ಮಹರ್ಷಿ ಪದಗೌರವ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂವರ್ಧನಶೀಲ ಸಾರಾಸಾರಾ ವಿಚಾರಪಾರಂಗತ ವಿಖ್ಯಾತಿಧಾರೀ ಮಹಾಮಾನವ ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತೀ ತಮ್ಮ ಅಮರ ಕೃತಿಯಾದ 'ಸತ್ಯಾರ್ಥಪ್ರಕಾಶ'ದ ಪ್ರಥಮ ಸಮುಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ 'ಇಂದ್ರ, ಮಿತ್ರ, ವರುಣ, ಪುರುಷ, ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಬೃಹಸ್ಪತಿ, ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ಆನಂದ, ಆಚಾರ್ಯ, ಗುರು ಅಗ್ನಿ - ಮೊದಲಾದ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ, ಭೂಮಿ, ಪೃಥಿವೀ, ಮಾತಾ, ಪಿತಾ, ದೇವಿ ಶಕ್ತಿ, ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಸರಸ್ವತೀ, - ಮೊದಲಾದ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ವಾಚಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ, ಖಂ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಜಲ, ಅದ್ವೈತ ಮೊದಲಾದ ನಪುಂಸಕ ಲಿಂಗೀಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ, ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳುವುದೇನು? ಲಿಂಗವು ಶರೀರದ ಸಂಬದ್ಧ ಶರೀರವೇ ಅಲ್ಲ; ಸರ್ವಥಾ ನಿರಾಕಾರನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ, ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗವನ್ನು ಹತ್ತಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಲಿಂಗಭೇದ ಕೇವಲ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರವಾಗಿಯೇ ಬರುವುದರಿಂದ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಚಂಚಲವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಗೆ ದೃಢವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವವಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ: —

"ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷಯೋಃ" – ಎಂಬ ಲೋಕೋಕ್ತಿ ಜನಜನಿತವಾಗಿದೆ. ಸ್ವತಃ ವೇದವೂ ಕೂಡ :-

"ಯತ್ಪ್ರಜ್ಞಾನಮುತ ಚೇತೋ ಧೃತಿಶ್ಚ ಯಜ್ಜ್ಯೋತಿರಂತರಮೃತಂ ಪ್ರಜಾಸು।

ಯಸ್ಮಾನ್ನ ಋತೇ ಕಿಂಚನ ಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯತೇ ತನ್ಮೇ ಮನಃ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪಮಸ್ತು॥"

[ಯಜು: ೩೪-೩] • "[ಯತ್] ಯಾವುದು [ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ] ಬುದ್ಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ, ಉತ] ಹಾಗೆಯೇ, [ಚೇತಃ] ಮನೋರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ, [ಚ] ಮತ್ತು, [ಧೃತಿಃ]

ಚಿತ್ತದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ, (ವರ್ತಿಸುತ್ತದೋ,) [ಯತ್] ಯಾವುದು, [ಪ್ರಜಾಸು] ಜನಜನದಲ್ಲಿಯೂ, [ಅಂತಃ] ಅಂತರಿಕವಾಗಿ, [ಅಮೃತಂ ಜ್ಯೋತಿಃ] ಅಮರವಾದ ಪ್ರಕಾಶದ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾರುವ, ಅಹಂಕಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುತ್ತದೋ, [ಯಸ್ಮಾತ್ ಋತೇ] ಯಾವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ [ಕಿಂಚನ ಕರ್ಮ] ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕರ್ಮವೂ, [ನ ಕ್ರಿಯತೇ] ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, [ಮೇ] ನನ್ನ, [ತತ್ ಮನಃ] ಆ ಮನಸ್ಸು, [ಶಿವ ಸಂಕಲ್ಪ ಅಸ್ತು] ಮಂಗಳಕರವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರಲಿ." ಈ ಯಜುರ್ವೇದ ಮಂತ್ರ ಮನಸ್ಸು, ನಾಲ್ಕು ಶಾಖೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿ, ಸಂಕಲ್ಪ-ವಿಕಲ್ಪ ಎಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಲೋ-ಎಂದು ತುಯ್ದಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದಣ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಘಟನೆಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಚಿತ್ತ, 'ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ'; ನಾನೇ ಕರ್ಮಕರ್ತ-ಎಂಬ ಚೈತನ್ಯ ಭಾವ [Consciousness] ವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅಹಂಕಾರ-ಎಂಬ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದೋ ಆ ಮನಸ್ಸೇ ನಿಜವಾಗಿ ಉತ್ಥಾನ-ಪತನಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ತ್ರಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಹಿಮೆ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, "ಆತ ಏತು ಮನಃ ಪುನಃ ಕ್ರತ್ವೇ ದಕ್ಷಾಯ ಜೀವಸೇ।" [ಋಗ್ವೇದ: ೧೦-೫೭-೪]—"[ಕ್ರತ್ವೇ] ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ನಿರ್ವಹಣದ ಯೋಗ್ಯತೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, [ದಕ್ಷಾಯ] ಮಾನಸಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬಲಗಳ ವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ನೈಪುಣ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, [ಜೀವಸೇ] ಜೀವನ ಕಲೆಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ, [ಮನಃ] ಮನಸ್ಸು [ಪುನಃ] ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ [ತೇ] ನಿನ್ನ ನೆರವಿಗೆ, [ಆ ಏತು] ಬರುತ್ತಿರಲಿ." ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ತ್ವವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆದು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಯಾರಿಗಿದೆ? ಮನುವು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಎದುರಿಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ:-

> ಏಕಾದಶಂ ಮನೋಜ್ಞೇಯಂ ಸ್ವಗುಣೇನೋಭಯಾತ್ಮಕಂ।
> ಯಸ್ಮಿನ್ ಜಿತೇ ಜಿತಾವೇತೌ ಭವತಃ ಪಂಚಕೌ ಗಣೌ ॥
>
> [ಮನು: ೨-೯೨

"[ಏಕಾದಶಂ] ಹನ್ನೊಂದನೆಯದು [ಮನಃ ಜ್ಞೇಯಂ] ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡಬೇಕು, (ಅದು) [ಸ್ವಗುಣೇನ] ತನ್ನ ಗುಣದಿಂದ, [ಉಭಯಾತ್ಮಕಂ] ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವೂ ಹೌದು; ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯವೂ ಹೌದು (ಎಂದರೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ) [ಯಸ್ಮಿನ್] ಯಾವ ಮನಸ್ಸನ್ನು, [ಜಿತೇ] ಗೆದ್ದಲ್ಲಿ, [ಏತೌ ಉಭೌ] ಈ ಎರಡೂ, [ಪಂಚಕೌ ಗಣೌ] ಐದು ಐದರ ಗುಣಗಳು, (ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗಣ; ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗಣ) [ಜಿತೌ ಭವತಃ] ಗೆಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತವೆ." ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರೂ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಮರ್ಮಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗುವಂತೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು ಮಾನವನನ್ನು ಯಾತ್ರಿಕನು ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ:-

ಆತ್ಮಾನಂ ರಥಿನಂ ವಿದ್ಧಿ ಶರೀರಂ ರಥಮೇವತು ।
ಬುದ್ಧಿಂ ತು ಸಾರಥಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮನಃ ಪ್ರಗ್ರಹಮೇವ ಚ ॥

"ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ರಥಿಕನು, ಶರೀರವನ್ನು ರಥ. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾರಥಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿವಾಣ - ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೋ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾತ್ರಿಕನೂ ಬಲಶಾಲಿ ಯಾಗಿರಬಹುದು. ರಥವೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಸಾರಥಿಯೂ ಬಹು ದಕ್ಷನೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಡಿವಾಣ ಕಡಿದು ಬೀಳುವಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆ ಯಾತ್ರಿಕನ ಯಾತ್ರೆ ಎಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾದೀತೆಂದು ಊಹಿಸಲು ಋಷಿ ಮುನಿಗಳೇ ಬೇಕೇನು?

ಹೀಗೆ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುವ, ನೂರಾರು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿ. ಅಥರ್ವವೇದದ ಇನ್ನೂ ಎರಡೇ ಎರಡು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡೋಣ.

ಮಾ ತೇ ಮನಸ್ತತ್ರ ಗಾನ್ಮಾ ತಿರೋ ಭೂನ್ಮಾ ಜೀವೇಭ್ಯಃ ಪ್ರ ಮದೋ
ಮಾನು ಗಾಃ ಪಿತೄನ್। ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಃ ಅಭಿ ರಕ್ಷಂತು ತ್ವೇಹ ॥

[ಅಥರ್ವವೇದ : ೮-೧-೭]

"ಹೇ ಮಾನವ! [ತೇ ಮನಃ] ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು, [ತತ್ರ] ಆ ಲೋಕದ ಕಡೆಗೆ, [ಮಾಗಾತ್] ಹೋಗದಿರಲಿ. [ಮಾ ತಿರೋಭೂತ್] ವಿಮುಖವೂ ಆಗದಿರಲಿ. [ಜೀವೇಭ್ಯಃ] ಜೀವಂತ ರಾಗಿರುವವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ [ಮಾ ಪ್ರಮದಃ] ಪ್ರಮಾದ ಮಾಡಬೇಡ. [ಪಿತೄನ್ ಅನು] ದಿವಂಗತರಾದ ಹಿರಿಯರ ಹಿಂದೆ, [ಮಾಗಾಃ] ಹೋಗಬೇಡ. [ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಃ] ಸಮಸ್ತ ಸತ್ಯಮಯರೂ, ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ, ಉದಾರಾತ್ಮರೂ ಆದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, [ತ್ವಾ] ನಿನ್ನನ್ನು, [ಇಹ] ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ [ಅಭಿರಕ್ಷಂತು] ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಲಿ."

ಮಾ ಗತಾನಾಮಾ ದೀಧೀಥಾ ಯೇ ನಯಂತಿ ಪರಾವತಂ ।
ಆ ರೋಹ ತಮಸೋ ಜ್ಯೋತಿರೇಹ್ಯಾ ತೇ ಹಸ್ತಾ ರಭಾಮಹೇ ॥

[ಅಥರ್ವ : ೮-೧-೮]

"ಮಾನವನೇ! [ಗತಾನಾಂ] ತೀರಿಹೋದವರ ಕಡೆ, [ಮಾ ಆ ದೀಧೀಥಾಃ] ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡ. [ಯೇ] ಯಾರು, [ಪರಾವತಂ] ಪರಲೋಕದ ಕಡೆಗೆ, [ನಯಂತಿ] ನಿನ್ನನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಾರೋ, ಅಂತಹ [ಗತಾನಾಂ] ಮೃತರಾದವರ

ಬಗೆಗೆ. [ಮಾ ಆದೀಧೀಥಾಃ] ಸದಾ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡ [ತಮಸಃ] ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು. [ಜ್ಯೋತಿಃ ಆರೋಹ] ಪ್ರಕಾಶದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರು. [ಏಹಿ] ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಾ. [ತೇ ಹಸ್ತೌ] ನಿನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು [ಪ್ರಭಾಮಹೇ] ಹಿಡಿದು ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ.'

ಇನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದ್ಧರಣದಿಂದ ಈ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಮುಗಿಸಬಹುದು **'ಜೀವತಾಂ ಜ್ಯೋತಿರಭ್ಯೇಹಿ'** [ಅಥರ್ವ : ೨-೨]-'ಮಾನವನೇ ಜೀವಂತರಾಗಿರುವವರ ಜ್ಯೋತಿಯ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಡೆ.'

ಇವೆಲ್ಲಾ ವಿವೇಚನಾ ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ವೇದಮಂತ್ರದ ಪ್ರತೀಕಗಳನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಸುತ್ತೇವೆ. **'ಕೇವಲಾಘೋ ಭವತಿ ಕೇವಲಾದೀ'** [ಋಗ್ವೇದ : ೧೦-೧೧೭-೬] - 'ಕೇವಲ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿಯೇ ಬದುಕಿರುವವನು ಕೇವಲ ಪಾಪದ ರಾಶಿ ಮಾತ್ರ.' ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ. ಕೇವಲ ತಿನ್ನಲು ಬದುಕಿರುವವನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎಂದರೆ ಪುಣ್ಯದ ಕಿಂಚಿತಂಶವೂ ಇಲ್ಲದ ಪಾಪವೇ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. **'ಕೇವಲೀಂದ್ರಾಯದುದುಹೇ ಹಿ ಗೃಷ್ಟಿಃ'** [ಅಥರ್ವ : ೮-೯-೨೪]-'ಗೃಷ್ಟಿಃ] ಹಾಲನ್ನು ಕರೆಯುವ ಗೋವು [ಕೇವಲೀ] ಪೂರ್ಣತಃ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು [ಇಂದ್ರಾಯ] ಇಂದ್ರಿಯವಂತನಾದ ಜೀವನ ಸಲುವಾಗಿ. [ಪೀಯೂಷಂ] ಅಮೃತಸಮವಾದ ಹಾಲನ್ನು [ದುದುಹೇ] ಕರೆಯುತ್ತದೆ.' ಈ ವಿಶೇಷಣಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೈವಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತತ್ತ್ವದ ವಿಕಾರದ ಕೊರತೆಯ ಮಿಶ್ರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ. ತನ್ನ ನೈಜವಾದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಕೈವಲ್ಯ. ಅದರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಅಂತಿಮ ಲಕ್ಷ್ಯ—ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕಷ್ಟ ಬರುವ ಸ್ಥಾನವೆಂದರೆ ತಿಳಿವು ಮತ್ತು ಗಳಿಕೆ-ಇವೆರಡರ ನಡುವಣ ಅಂತರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಸ್ವತಃ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ವರ್ಣಿಸಿರುವ ಕೈವಲ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಸರ್ವಾರ್ಥತೈಕಾಗ್ರತಯೋಃ ಕ್ಷಯೋದಯೌ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪರಿಣಾಮಃ- [ವಿಭೂತಿಪಾದ:೧೧] ['ಚಿತ್ತಸ್ಯ] ಚಿತ್ತದ. [ಸರ್ವಾರ್ಥತಾ-ಏಕಾಗ್ರತಯೋಃ] ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತಿರುವಿಕೆ [ಚಾಂಚಲತೆ-ನಿಶ್ಚಲತ್ವ] ಇವುಗಳ. [ಕ್ಷಯ-ಉದಯೌ] ನಾಶವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವಾಗುವಿಕೆ [ಸಮಾಧಿ ಪರಿಣಾಮಃ] ಸಮಾಧಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.' ಪತಂಜಲಿಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯ ವರೆಗೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವೇ-ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನಾನಾ ಮುಖವಾದ ವಿಚಾರ ಪ್ರವಾಹಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು-ಸಾಧಕನ ಆದ್ಯ, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಕರ್ತವ್ಯ-ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಪಣತೊಟ್ಟು ಸಾಧಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು ಎಂಬ ದೃಢವಾದ ಛಲವೇ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆತ್ಮನನ್ನು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಭೋಗವಿಲಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ

ಮಾಡುವ ರಾಗ - ಎಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆ ಸಾಂಸಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯೋತ್ಕರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ವೈರಾಗ್ಯ - ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

'ಸತ್ತ್ವಪುರುಷಯೋಃ ಸಿದ್ಧಿ ಸಾಮ್ಯೇ ಕೈವಲ್ಯಂ' [ವಿಭೂತಿ ಪಾದ: ೫೫] '[ಸತ್ತ್ವ ಪುರುಷಯೋಃ] ಸಾರಾಸಾರ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಚಿತ್ತದ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಾದ ಪುರುಷನ ಶುದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರತೆ ಸಮಸಮವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಕೈವಲ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ'. ಈ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಓದಿದವರಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಿಶ್ರಣವೂ ಇಲ್ಲದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಕೈವಲ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿ ಬಂದು ಈಗ ಚಿತ್ತವನ್ನೂ ಕೂಡ ಕೈವಲ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಎಳೆತಂದಿರುವುದು ವ್ಯಾಘಾತ ದೋಷವಲ್ಲವೆ — ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಮೂಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಬದಲ ಸತ್ತ್ವ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿ; ಅದಕ್ಕೂ ಶುದ್ಧಿ ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಾದ ಚಿತ್ತವಲ್ಲ ನಿಸರ್ಗತಃ ಜೀವಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆದುಬರುವ ಸತ್ಯ-ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ ಸತ್ತ್ವ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಸೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸತ್ಯ - ಎಂಬ ಗುಣವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೈವಲ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಕೈವಲ್ಯದ ಸೂಚಕವೊಂದು ಭಾವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೋಸ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವತ್ತಿನ ವರೆಗೆ ದೇಹವಿರುತ್ತದೋ ಆ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದನು - ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಕವಿ ರನ್ನನು ತನ್ನ ಕಾವ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವರ ಬಗೆಗೆ "ರನ್ನನ ಕಾವ್ಯಮುಮಂ ಪರಿಕಿಪಂಗೇಕೆಂಟೆದೆಯು?" [ರನ್ನನ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವವನಿಗೆ ಎಂಟೆದೆ ಇದೆಯೋ]ಎಂದು ಕೇಳಿರುವಂತೆಯೇ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಉಳಿದೀತು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ - ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಪೂರ್ಣ ಕೈವಲ್ಯ ಇದಲ್ಲ - ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಪೂರ್ಣ ಕೈವಲ್ಯದ ಸ್ವರೂಪವೇನು? -ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾದ ಮೋಕ್ಷ, ಮುಕ್ತಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಮೊದಲಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಪೂರ್ಣತ್ವ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳಿಂದ ಕೈವಲ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕೈವಲ್ಯವೆಂದರೇನು ?

ಕೇವಲ -ಎಂಬ ಮಾತು ಕನ್ನಡ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಳಿ ಇಷ್ಟು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಶುದ್ಧ,ಮಿಶ್ರಣರಹಿತ, ನಿರ್ದೋಷ, ಅತಿರಿಕ್ತ ವಸ್ತುವಿಲ್ಲದ ತತ್ತ್ವ - ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅವನು ಕೇವಲ ಮೂರ್ಖ' - ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅವನ ಮೂರ್ಖತನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ತುಣುಕೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ - ಎಂಬ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಿಶ್ರಿತ ವಸ್ತುವಿನ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ 'It is pure and unadulterated thing'-

'ಶುದ್ಧ ಪ.ತ್ತು ಮಿಶ್ರಣ ರಹಿತ ವಸ್ತು' ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ನಡೆದಲ್ಲಿ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ :–

ಯೋ ಭೂತಂ ಚ ಭವ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ಯಶ್ಚಾಧಿತಿಷ್ಠತಿ ।

ಸ್ವರ್ಯಸ್ಯ ಚ ಕೇವಲಂ ತಸ್ಮೈ ಜ್ಯೇಷ್ಠಾಯ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ ॥

[ಅಥರ್ವ : ೧೦–೮–೧]

[ಯಃ] ಯಾವುದು, [ಭೂತಂ ಚ] ಅತೀತವನ್ನೂ, [ಭವ್ಯಂ ಚ] ಆಗಲಿರುವುದನ್ನೂ [ಸರ್ವಂ] ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡ, [ಯಃ] ಯಾವನು [ಚ] ನಿಜವಾಗಿಯೂ [ಅಧಿ ತಿಷ್ಠತಿ] ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ, [ಯಸ್ಯ] ಯಾವನ [ಸ್ವಃ] ಆನಂದವು [ಚ] ಪೂರ್ಣತಃ [ಕೇವಲಂ] ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೋ [ತಸ್ಮೈ ಜ್ಯೇಷ್ಠಾಯ] ಆ ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ [ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ] ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ, ಸರ್ವ ಜ್ಯೇಷ್ಠನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ."

ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ 'ಕೇವಲ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಕೈವಲ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಭಾವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕೇವಲದ ಗುಣ ಕೈವಲ್ಯ. ಕೇವಲ ಎಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಎಂಬರ್ಥವಿರುವಾಗ ಕೈವಲ್ಯ – ಎಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧತ್ವ ಎಂದೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ — ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಬೇಡವಾದುದನ್ನೂ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಮಾಡುವುದೂ: ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತನಾಗಿರುವುದು -- ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ. "ವಯಂ ಸ್ಯಾಮ **ಪತಯೋ ರಯೀಣಾಂ**" [ಯಜು: ೧೦–೨೦] – "ನಾವು ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಮಿಗಳಾಗೋಣ" - ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ - "ವಯಂ ಸ್ಯಾಮ ದಾಸಾ ರಯೀಣಾಂ" – "ನಾವು ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿರೋಣ" – ಎಂದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳದಿದ್ದರೂ, ದಾಸರೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುವ 'ಸಂಯಮ' ಎನ್ನುವುದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಾವು ಮಾನವತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಪರಿಣಾಮ.

ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೇಗೆ?

ಕೇವಲತ್ವ, ಪರಿಶುದ್ಧತ್ವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬಂಧನಗಳ ಆವರಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಬಹು ಕಠೋರವಾದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಮ ಕರುಣಾಮಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳ ಉತ್ಕರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಧನರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಜಿಸುವಾಗ ಸಾಧಕರಾದ ನಾವು ಸಾಧನವನ್ನೇ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದೇ ತಪ್ಪುದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದರಿದರೆ, ಊರ್ಧ್ವಗತಿ ಬರೀ ಕನಸು; ಅಧೋಗತಿಯೇ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಪರಿಣಾಮ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನವ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದುದು ಇದೊಂದೇ ಅಂಶವನ್ನು. ಜಗತ್ತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಸುಳ್ಳಾಗಿ ಮಾಡಲು ನಾವೇ ಹಗಲಿರುಳೂ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಜರ್ಮನಿಯ ನೀಟ್ಸೆ

ಎಂಬ ದಾರ್ಶನಿಕನು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೇನೋ ಬೋಧಿಸಿದ. ಆದರೆ ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಸಮಾಧಿಗೆ ತಾನೇ ಗುಂಡಿ ತೋಡಿಕೊಂಡಂತೆ "ನಾನು ಇದು ಸತ್ಯ. ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ, ಇಂದೊಂದೇ ಸತ್ಯ–ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನಲ್ಲಾ, ಆ ನಾನು ಸತ್ಯ ಅಹುದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯು ಹೀಡೆ ನನ್ನನ್ನು ಕುಕ್ಕಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ. ದೇವರೇ! ನೀನು ಇದ್ದೀಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀನು ಇರುವುದೇ ನಿಜವಾದರೆ ನನಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿಬಿಡಪ್ಪಾ" - ಎಂದು ಕೊರಗುತ್ತಾ ಕೊರಗುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಮಾನಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯುಸಿರನ್ನೆಳೆದನು. ಈ ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ನೀಟ್ಸ್ಟೆ ಅತಿರೇಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಡಿವಾಣ ಕಿತ್ತ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ಕಂಡ ಕಡೆಗೆ ನಾಗಾಲೋಟದಿಂದ ಧಾವಿಸುವ ಹಾಗೆ ಧಾವಿಸದೆ ಪತಂಜಲಿಯಿಂದ ವರ್ಣಿತವಾದ ಸಂಯಮದ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ, ಅವನೂ ಕೂಡ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಜರ್ಮನ್ ದಾರ್ಶನಿಕ ಶೋಪನ್‌ಹಾರ್ ನಂತೆ, "The upanishand have been the solace in my life and I am sure they will be my solace even in my death"–'ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನೊದಗಿಸಿವೆ. ಅದು ನನ್ನ ಮರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದೆಂದು ನನ್ನ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ.' ಒಂದು ವೇದಮಂತ್ರದಿಂದ ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಪಾತಂಜಲ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದಲೇ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿವೇಕವಾನ್ ಪಾಠಕರ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಸೋಣ :–

ಅಶ್ನಾಪಿನದ್ಧಂ ಮಧು ಪರ್ಯಪಶ್ಯಂ ಮತ್ಸ್ಯಂ ನ ದೀನ ಉದನಿ ಕ್ಷಿಯಂತಂ।

ನಿಷ್ಟಜ್ಜಭಾರ ಚಮಸಂ ನ ವೃಕ್ಷಾತ್ ಬೃಹಸ್ಪತಿರ್ವಿರವೇಣಾ ವಿಕೃತ್ಯ ॥

[ಋಗ್ವೇದ : ೧೦-೬೮-೮]

"[ಅಶ್ನಾ] ತನಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಭೋಗಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ, [ಪಿನದ್ಧಂ] ಆವೃತನಾಗಿರುವ, [ಮಧು] ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನು ತರುವ ಜೀವಾತ್ಮನು, [ದೀನ ಉದನಿ] ಅಲ್ಪವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ [ಕ್ಷಿಯಂತಂ] ಸೆರೆಸಿರುವ, [ಮತ್ಸ್ಯಂ ನ] ಮೀನಿನಂತೆ ಇರುವುದನ್ನು [ಪರಿ ಅಪಶ್ಯಂ] ಮೇಲಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. [ತತ್] ಅದನ್ನು, [ವೃಕ್ಷಾತ್] ಮರದಿಂದ, [ಚಮಸಂ ನ], ಸೌಟು, ಸಟ್ಟುಗವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, [ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ] ಬೃಹದ್ವಿಶ್ವದ ಸ್ವಾಮಿಯೂ, ಪಾಲಕನೂ ಆದ ಭಗವಂತನು, [ವಿಕೃತ್ಯ] ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ [ನಿಃ ಜಭಾರ] ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ."

ಹತ್ತನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ಕೈವಲ್ಯಪಾದದ ೩೪ ಸೂತ್ರಗಳು

---

೧. ಜನ್ಮೌಷಧಿಮಂತ್ರತಪಃ ಸಮಾಧಿಜಾಃ ಸಿದ್ಧಯಃ ।

ಜನ್ಮ, ಔಷಧಿ, ಮಂತ್ರ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ — ಈ ಐದರಿಂದ ಚಿತ್ತಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮಗಳು, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆತ್ಮನು ಪರಿಶುದ್ಧನೂ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಅವಿದ್ಯಾದಿ ಕ್ಲೇಶಗಳು, ಕುಶಲಾಕುಶಲ ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಕಲ್ಪವೆಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನಾದ ಕಾರಣ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದಲೇ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಗೌತಮರು ನ್ಯಾಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪೂರ್ವಕೃತ ಫಲಾನುಬಂಧಾತ್ತದುತ್ಪತ್ತಿಃ ॥ [ಅ.೩:ಅ.೨:ಸೂ.೬೪]

ಪೂರ್ವಜನ್ಮ ಕೃತ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಫಲಾನುಬಂಧದಿಂದ ಸಮಾಧಿಯು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ಯೋಗಿಯು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಔಷಧ ಸಿದ್ಧಿ :- “ಮನಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಾಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ” ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವಿನಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಪೇಚಾಡಲು ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಲು – ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಪೇಕ್ಷಿಸುವವನ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಶರೀರವೆಂಬ ರಥಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕುದುರೆಯಂತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕಡಿವಾಣದಂತಿದೆ. ಕಡಿವಾಣವು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕುದುರೆಗಳು ವಶದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುದುರೆಗಳು ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಧಾವಿಸಿ ರಥವನ್ನು ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ರಥದ ಪತನದೊಂದಿಗೆ ರಥಿಯ ಪತನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಥಿಯೇ ಆತ್ಮ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮನ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿ, ಅರ್ಥಾತ್, ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ರಸನೇಂದ್ರಿಯದ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕದೆ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರ ಪಾನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ 'ಔಷಧಸಿದ್ಧಿ'ಯಾಗಿದೆ.

ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಿ :-ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಪಠನ,ಶ್ರವಣ,ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಚಿತ್ತವಿಕಾರಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ವೇದಗಳಿಗೆ ಛಂದಸ್ಸು - ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಛಂದಾಂಸಿ ಛಾದನಾತ್" [ನಿರುಕ್ತ]-ಛಾದನವೆಂದರೆ ಹೊದಿಕೆ-ಆವರಣ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಶತಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅಸುರರು ದೇವತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಭಯಭೀತರಾದ ದೇವತೆಗಳು ಬೇರಾವ ಉಪಾಯವನ್ನೂ ಕಾಣದೆ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ವೇದಮಾತೆ ಅವರಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನಿತ್ತಳು. ಅಂದಿನಿಂದ ವೇದಕ್ಕೆ ಛಂದಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಕಥೆಯ ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೇ-ದೇವಜನರು ಆಸುರೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣವಾದಾಗ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಪಠನ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಅವರ ಚಿತ್ತವು ಶಾಂತವಾಯಿತು. ಸಮಸ್ತ ಆಸುರೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೂ ನಾಶವಾದವು. ಇದೇ ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಿ.

ತಪಸ್ಸಿದ್ಧಿ :-ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತದ ಬಲದಿಂದ ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿಗಳ ಸಹನ, ಇಂದ್ರಿಯ ದಮನ, ಮನೋನಿಗ್ರಹ, ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದೇ ತಪಸ್ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. "**ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಾ ಮೃತ್ಯುಮುಪಾಘ್ನತ**" [ಅಥರ್ವ: ೧೧-೫-೧೯] "ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ತಪಸ್ಸಿನ ಬಲದಿಂದಲೇ ದೇವತೆಗಳು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾರೆ." ಇದೇ ತಪಸ್ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿ :-ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ ಧ್ಯಾನ - ಈ ಏಳು ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಯೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹಾದು ಎಂಟನೆಯದಾದ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾದೊಡನೆ ಯೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯುಂಜಾನಃ ಪ್ರಥಮಂ ಮನಸ್ತತ್ತ್ವಾಯ ಸವಿತಾ ಧಿಯಃ ।

ಅಗ್ನೇರ್ಜ್ಯೋತಿರ್ನಿಚಾಯ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಅಧ್ಯಾಭರತ್ ॥

[ಯಜು: ೧೧-೧]

"ಯೋಗಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಪರಮಾತ್ಮನು ಭಕ್ತನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತದನಂತರ ಯೋಗಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನೂ, ತೇಜಸ್ಸನ್ನೂ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ." ಇದೇ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಿದ್ಧಿಯ ಫಲ ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ—ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

೨. **ಜಾತ್ಯಂತರ ಪರಿಣಾಮಃ ಪ್ರಕೃತ್ಯಾಪೂರಾತ್॥**

ಈ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಾತ್ಯಂತರ ಶಬ್ದವನ್ನು ನೋಡಿ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಜನರು ಅಂತರ್ಜಾತಿ [Inter-Caste] ಎಂಬರ್ಥವನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ ವಸ್ತುತಃ ಇಲ್ಲಿ ಜಾತ್ಯಂತರ ಎಂದರೆ ಜನ್ಮಾಂತರ ಎಂದಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಫಲ ಮಾನವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ- ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:–ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರವೇಶದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:—ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಕಾರಣ ಶರೀರ-ಎಂದು ತ್ರಿವಿಧ ಶರೀರವಿದೆ. ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಾದ ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ—ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ದೃಶ್ಯಮಾನ ಶರೀರವೇ ಸ್ಥೂಲಶರೀರ. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯತ್ವ, ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರೆಯ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ ಮತ್ತು ಮನ, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ- ಇವು ಸೇರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ವಗುಣ, ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಕಾರಣ ಶರೀರವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವುದೃಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಕಾರಣ ಶರೀರವು ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಯಾವ ಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಸಂಚಿತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಸಾಧನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಭೌತಿಕವಾದರೂ ಆತ್ಮನಂತೆಯೇ ಅದೃಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದೃಶ್ಯವಾದರೂ ಶರೀರದಂತೆಯೇ ಭೌತಿಕವಾಗಿದೆ.

ತೈತ್ತಿರಿಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಶರೀರಗಳನ್ನು ಪಂಚಕೋಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪಂಚಕೋಶಗಳು- [೧] ಅನ್ನಮಯಕೋಶ, [೨] ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ, [೩] ಮನೋಮಯಕೋಶ, [೪] ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ,[೫] ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವು ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಪ್ರಾಣಮಯ ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಗಳಾಗಿವೆ. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವೇ ಕಾರಣ ಶರೀರವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಶರೀರವನ್ನು ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವೆಂದು ಹೇಳುವ ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಕಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವಸ್ಥೆಯು ವಿಕೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರದೆ ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯೇ ಆನಂದಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ

ನನ್ನು ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕದ ಮೇಲೇ ಜೀವಾತ್ಮನ ಜನ್ಮವು ಅವ ಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮದಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಯೋನಿಯನ್ನೂ ದುಷ್ಕರ್ಮದಿಂದ ನಿಕೃಷ್ಟ ಯೋನಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು, ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಯಾವಜ್ಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡ ನೆಯೇ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಸ್ವಭಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಅವನ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಆಕ್ರ ಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಕೃಷ್ಟ ಸಂತತಿಯೂ, ನಿಕೃಷ್ಟ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂತತಿಯೂ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನೂ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮವಿಪಾಕವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

೩. ನಿಮಿತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜಕಂ ಪ್ರಕೃತೀನಾಂ ವರಣಭೇದಸ್ತು ತತಃ ಕ್ಷೇತ್ರಿಕವತ್ ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮಾದಿಗಳು ಕಾಯೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರವರ್ತಕವಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರೀತಿ ರೈತನು ಒಂದು ಗದ್ದೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗದ್ದೆಗೆ ನೀರು ಬಿಡುವಾಗ ಕೇವಲ ಕಣೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಗದ್ದೆಗೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನೀರು ಪ್ರವೇಶಿಸು ತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧರ್ಮರೂಪೀ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದ ಅಧರ್ಮರೂಪೀ ವಿಘ್ನಗಳು ಬಾಧಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟು ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:- ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ ಅರ್ಥಾತ್, ಸ್ಥೂಲಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಮತ್ತು ಕಾರಣ ಶರೀರಗಳು ಧರ್ಮಾದಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾ ವಿತವಾಗಿ ಅದರೊಂದಿಗಿರುವ ಕ್ಲೇಶ ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕಾದಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಾದಿಗಳು ಅಧರ್ಮದ ನಾಶವಾಗಲು ಸಾಧಕವಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರವರ್ತಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ, ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೈತನು ಒಂದು ಗದ್ದೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗದ್ದೆಗೆ ನೀರು ಬಿಡುವಾಗ ಕಣೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ನೀರು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟ ನೀರು ಬೇರುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಸರೂಪದಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಷಯವು ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮೇಣ ಆತ್ಮನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಿದ್ದು. ನೀರು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೋಧಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಬೇಕು, ಕಾಯೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರದಿಂದ ಬಂದ ಕ್ಲೇಶಕರ್ಮ ವಿಪಾಕಾದಿಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸಾಧಕನು ಮಾಡಿದ ಜ್ಞಾನ-ಕರ್ಮ-ಉಪಾಸನೆ-ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮನ್ವಿತವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಕಾಯೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ಲೇಶ ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕಾದಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಬೇರಿನ ಮೂಲಕ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪರಿಶುದ್ಧವನ್ನಾಗಿಯೂ, ಪವಿತ್ರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೪. ನಿರ್ಮಾಣಚಿತ್ತಾನ್ಯಸ್ಮಿತಾಮಾತ್ರಾತ್ ॥

ಚಿತ್ತಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ 'ಅಸ್ಮಿತಾ' ಎಂಬ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಯೋಗಿಯು ಅನೇಕ ಚಿತ್ತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾನೆಂದಲ್ಲ. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವ ಜಾಗೃತವಾದೊಡನೆ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಭಾವಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸಾತ್ವಿಕಭಾವ, ಒಮ್ಮೆ ರಾಜಸೀಭಾವ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಾಮಸೀಭಾವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಭೇದದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ನಾವು ಅಂತರ್ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಸಲ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮಾಡಕೂಡದೆಂದೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತದೆ-ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುವಾಗ ಒಂದು ಮನಸ್ಸು, ಇನ್ನೊಂದು ಮನಸ್ಸು-ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ವಸ್ತುತಃ ಮನಸ್ಸಾಗಲಿ, ಚಿತ್ತವಾಗಲಿ ಇರುವುದು ಒಂದೊಂದೇ ವಿನಃ ಎರಡಲ್ಲ ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ, ಅವಿದ್ಯೆ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶ ಎಂಬ ಈ ಪಂಚ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೆ ವಶೀಭೂತವಾಗಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನರಿಯದೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಅನೇಕ ಶರೀರದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೫. ಪ್ರವೃತ್ತಿಭೇದೇ ಪ್ರಯೋಜಕಂ ಚಿತ್ತಮೇಕಮನೇಕೇಷಾಮ್ ॥

ಹಿಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಅಸ್ಮಿತಾದಿ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚಿತ್ತಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ಈ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಚಿತ್ತವು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಅನೇಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಪ್ರವರ್ತಕವಾಗುತ್ತದೆ-ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

೬. ತತ್ರ ಧ್ಯಾನಜಮನಾಶಯಮ್ ॥

ಪ್ರಥಮ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಜನ್ಮ, ಔಷಧಿ ಮಂತ್ರ, ತಪ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಈ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಚಿತ್ತವು ವಾಸನಾರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ಯಾರಿಗೆ ಈ ಪಂಚ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅವರ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಕಾರವಾಗಲಿ, ರಾಗಾದಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೂ ವಿಷಯವಾಸನೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕ್ಲೇಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಪಾಪ ಹಾಗೂ ಪುಣ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ವಾಸನೆಗಳು ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೭. ಕರ್ಮಾಶುಕ್ಲಾಕೃಷ್ಣಂ ಯೋಗಿನಸ್ತ್ರಿವಿಧಮಿತರೇಷಾಮ್ ॥

ಈ ಕರ್ಮ ಜಾತಿ ಅರ್ಥಾತ್, ಮಾನವ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿರುತ್ತವೆ. [೧]ಪಾಪ ರೂಪ [೨] ಪುಣ್ಯ ಪಾಪ ಮಿಶ್ರಿತ, [೩] ಪುಣ್ಯರೂಪ [೪] ಪುಣ್ಯ ಪಾಪರಹಿತ, ದುರಾಚಾರಿಗಳ ಕರ್ಮ ಪಾಪರೂಪವಾಗಿದೆ, ಸಾಧಾರಣ ಜನರ ಕರ್ಮ ಪುಣ್ಯಪಾಪ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಧ್ಯಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಕರ್ಮ ಪುಣ್ಯ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಕ್ಲೇಶ-ಕರ್ಮ-ವಿಪಾಕಾದಿಗಳು ನಷ್ಟವಾದಂಥ ಯೋಗಿಗಳ ಕರ್ಮವು ಪುಣ್ಯ ಪಾಪ ರಹಿತವಾಗಿದೆ.

೮. ತತಸ್ತದ್ವಿಪಾಕಾನುಗುಣಾನಾಮೇವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿರ್ವಾಸನಾನಾಮ್ ॥

ಹಿಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ವಿಧ ಕರ್ಮದ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳ ಕರ್ಮ ಪುಣ್ಯ ಪಾಪ ರಹಿತವಾದ ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಷಯ ವಾಸನೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಇತರ ವರ್ಗದವರು ಪುಣ್ಯರೂಪ, ಪುಣ್ಯ ಪಾಪರೂಪ, ಮತ್ತು ಪಾಪರೂಪ—ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಕರ್ಮಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕಾನುಸಾರ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಯಾಯ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ವಿಷಯ ವಾಸನೆಗಳು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವಯಾವ ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಯಾವ ರೀತಿಯ ವಾಸನೆಗಳಿವೆಯೋ ಅವೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ತಿರ್ಯಕ್ ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ವಾಸನೆಗಳು ದೇವ ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿ [ವಿದ್ವಾಂಸ ಹಾಗೂ ತಪೋನಿಷ್ಠರಲ್ಲಿ] ಮತ್ತು ದೇವಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ವಾಸನೆಗಳು ತಿರ್ಯಕ್ ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೯. ಜಾತಿದೇಶಕಾಲವ್ಯವಹಿತಾನಾಮಪ್ಯಾನಂತರ್ಯಂ ಸ್ಮೃತಿಸಂಸ್ಕಾರಯೋ-ರೇಕರೂಪತ್ವಾತ್ ॥

ಸ್ಮೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರದ ಏಕರೂಪತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಜಾತಿ-ಜನ್ಮ-ದೇಶಕಾಲ-ಇವುಗಳ ಅಂತರ ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದು ಅಂತರವೇ ಅಲ್ಲ. ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೆ. ನಾವು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸ್ಮೃತಿ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದು ಜನ್ಮಾಂತರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ದೇಶಾಂತರದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಿಕ್ಕೊಡನೆ ಅದು ಪುನಃ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ದೇಶವಾಗಲಿ, ಪರಿಸರವಾಗಲಿ ರಂಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪುನಃ ಅದೇ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮಲ್ಲಿಕ್ ಮುಹಮ್ಮದ್ ಜಾಯಸಿಯು ಮುಸ್ಲಿಮ್‌ನಾಗಿದ್ದರೂ ಕೃಷ್ಣನ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತನಾಗಿದ್ದ. ಅವನು ದೋಹೆ, ಚೌಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ.-"ಪ್ರಭೋ! ನಾನು ಮನುಷ್ಯನಾಗಲಿ, ದನವಾಗಲಿ, ಪಕ್ಷಿಯಾಗಲಿ-ಯಾವ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ನಂದಗೋಕುಲದಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ಜನ್ಮವಾಗಲಿ"-ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಿಕ್ಕೊಡನೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಧಾನ [ಕಾಲ-ದೇಶ ಜನ್ಮ] ಬಾಧಕವಲ್ಲ.

೧೦. ತಾಸಾಮನಾದಿತ್ವಂ ಚಾಽಽಶಿಷೋ ನಿತ್ಯತ್ವಾತ್ ॥

ಆಶೀರ್ವಾದದ ನಿತ್ಯತ್ವದಿಂದ ವಾಸನೆಗಳ ಅನಾದಿತ್ವವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಶೀರ್ವಾದವೆಂದರೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಯಾವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದರೂ ಸುಖವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ ವಿನಾ ದುಃಖವನ್ನಲ್ಲ. ತಾನು ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬೇಕು; ಸುಖ - ಸಾಧನಗಳೆಲ್ಲಾ ತನಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ತಾನು ವಿಮುಖನಾಗಬಾರದು. ಇದು ಜೀವ ಮಾತ್ರರ ಅಭಿಲಾಷೆ. ಈ ರಾಗಾದಿಗಳ ನಿತ್ಯತ್ವದಿಂದಾಗಿ ವಾಸನೆಗಳ ಅನಾದಿತ್ವ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಗಳು ಅನಾದಿ ಮತ್ತು ಅನಂತವೆಂದಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ? - ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೧೧. ಹೇತು ಫಲಾಶ್ರಯಾಲಂಬನೈಃ ಸಂಗೃಹೀತತ್ವಾದೇಷಾಮಭಾವೇ ತದಭಾವ ॥

ಹೇತು, ಫಲ, ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ಆಲಂಬನದ ಮೂಲಕ ವಾಸನೆಗಳು ಗೃಹೀತವಾದ ಕಾರಣ ಇವುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ವಾಸನೆಗಳ ಅಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:– **ಆತ್ಮವತ್ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಯ ಪಶ್ಯತಿ ಸ ಪಶ್ಯತಿ** ॥ "ಪ್ರಾಣಿ ಮಾತ್ರರನ್ನು ತನ್ನಂತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ"ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇರೀತಿಯ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತರರಲ್ಲಿ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಜ್ಞಾನವೇ ರಾಗ–ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಅನುಭವವೇ ವಾಸನೆಯ ಹೇತುವಾಗಿದೆ. ಜನ್ಮ-ಮೃತ್ಯು, ಸುಖ–ದುಃಖ ಇವೇ ಫಲ. ಬುದ್ಧಿಯು ವಾಸನೆಗಳ ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಅನುಭವದ ಆಲಂಬನೆಯೇ ವಾಸನೆಗಳ ಆಲಂಬನವಾಗಿದೆ. '**ಕಾರಣಾಭಾವಾತ್ಕಾರ್ಯಾಭಾವಃ**' ಕಾರಣದ ಅಭಾವದಿಂದ ಕಾರ್ಯದ ಅಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಬಲದಿಂದ ಹೇತ್ವಾದಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿತ್ತವು ನಿರ್ಮಲವಾದೊಡನೆಯೇ ವಾಸನೆಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಪುನಃ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಭಾವದ ಭಾವವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಭಾವ ಪದಾರ್ಥ ನಾಶವಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ದ್ರವ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ವಾಸನೆಗಳು ಹೇಗೆ ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ:–

೧೨. ಅತೀತಾನಾಗತಂ ಸ್ವರೂಪತೋಽಸ್ತ್ಯಧ್ವಭೇದಾದ್ಧರ್ಮಾಣಾಮ್॥

ಧರ್ಮಗಳ ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯತ್, ವರ್ತಮಾನ ಮಾರ್ಗ ಭೇದವಿರುವ ಕಾರಣ ವಸ್ತು ಅತೀತ ಅನಾಗತ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ದ್ರವ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಽಸತೋ ವಿದ್ಯತೇ ಭಾವೋ ನಾಭಾವೋ ವಿದ್ಯತೇಸತಃ ॥ "ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಸತ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಯಾವುದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲವೋ, ಅದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.' ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀರಿನಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆಯೋ ಅದರ ಅಭಾವವು ಎಂದಿಗೂ ಸಂಭವವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಯಾಯ ಧರ್ಮದಿಂದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು

ಪ್ರಾಪ್ತಿಸಿಕೊಂಡ ಧರ್ಮಿ ಸದಾಕಾಲ ಏಕರೂಪತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮವು ಅದೇ ಧರ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರೂ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ತಮಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದು ಭೋಗಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಧರ್ಮದ ಅತೀತ = ಭೂತ ಕಾಲ, ಅನಾಗತ = ಭವಿಷ್ಯತ್ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನ ಈ ಮೂರು ರೂಪದ ಮಾರ್ಗ ಭೇದಗಳಿವೆ. ಅದೇ ರೂಪದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಭಾವ ಈ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿದೆ. ಮೋಕ್ಷ ಪರ್ಯಂತ ಒಂದೇ ಚಿತ್ತವು ಧರ್ಮೀರೂಪ ದಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಧರ್ಮೀ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ. ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಪೂರ್ವಜನ್ಮಕೃತ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆ. ಈ ವಾಸನೆ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸದಾ ದ್ರವ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅತೀತ = ಪೂರ್ವಭುಕ್ತ, ಕೆಲವು ಅನಾಗತ; ಮುಂದೆ ಭೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವರ್ತಮಾನ = ಭೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ - ಎಂದು ಮೂರು ಭೇದ ಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಕರ್ಮವಿಪಾಕವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿದ್ದು ಭೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಭೋಗಿಸಲಿರುವ ಕರ್ಮವಿಪಾಕಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಧರ್ಮ = ಕರ್ಮವಿಪಾಕ, ಧರ್ಮೀ - ಚಿತ್ತ - ಇವೆರಡೂ ಯಾವ ರೂಪದ್ದಾಗಿವೆ.- ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೧೩. ತೇ ವ್ಯಕ್ತಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ಗುಣಾತ್ಮಾನಃ ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:- ಆ ಧರ್ಮ ಸ್ಥೂಲ-ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇವೆರಡು ರೂಪವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ :- ಪೂರ್ವ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಿ ಇವೆರಡೂ ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭೇದದಿಂದ ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕ [ಸತ್ವ, ರಜ, ತಮ]ವಾಗಿವೆ. ಈ ಸತ್ವ, ರಜ, ತಮದಿಂದ ಸುಖ-ದುಃಖ ಮತ್ತು ಮೋಹ- ಈ ರೀತಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಂತರ ಭಾವಗಳು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಧರ್ಮೀ - ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ - ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ ಇವೆರಡೂ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿವೆ. ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಒಂದೇ ಧರ್ಮಿಯ ರೂಪವೆಂದು ಹೇಳಲು ಕಾರಣವೇನು ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೧೪. ಪರಿಣಾಮೈಕತ್ವಾದ್ವಸ್ತುತತ್ವಮ್ ।

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ :- ಏಕರೂಪ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ವಸ್ತು ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ :- ಗುಣಗಳು ಮೂರು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಂಗಾಂಗಿ ಭಾವ ದಿಂದ ಗತಿಯುಂಟಾಗುವ ಕಾರಣ, ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವರೂಪ ಕೂಡಾ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವರೂಪ ಕೂಡಾ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಿ ಭಾವ ಎಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಸತ್ವ ಗುಣವು ಅಂಗಿ = ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣ ಗಳೆರಡೂ ಅಂಗ - ಗೌಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇರೀತಿ ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣ ಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರತು ಉಳಿದೆರಡು ಗುಣಗಳು ಗೌಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ

ಒಂದೇ ಆದ ಕಾರಣ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇದು ಪೃಥ್ವಿ, ಇದು ವಾಯು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಉದಾನ ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ- ಎಂಬ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕಲ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ-ಎಂಬ ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ. ಸಮೂಹಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಾಯು-ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫. ವಸ್ತುಸಾಮ್ಯೇ ಚಿತ್ತಭೇದಾತ್ತಯೋರ್ವಿಭಕ್ತಃ ಪಂಥಾಃ||

ವಸ್ತು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಚಿತ್ತಗಳ ಭೇದದಿಂದಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಇವೆರಡರ ಮಾರ್ಗವು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:—ವಸ್ತುವು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಹಲವು ಚಿತ್ತಗಳು ಅರ್ಥಾತ್, ಹಲವು ಜನರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವಾಗ ಜ್ಞಾನದ ಭೇಧದಿಂದ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ವಸ್ತು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಧರ್ಮದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಖ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧರ್ಮದಿಂದಾಗಿ ಅದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ದುಃಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಅದೇ ವಸ್ತು ಮೂಢ ಜ್ಞಾನದ ಹೇತುವಾಗುತ್ತದೆ. ಓರ್ವನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಚಿತ್ತ ಉಪರಾಗ ಯುಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. "ಮುಂಡೇ ಮುಂಡೇ ಮತಿರ್ಭಿನ್ನಾ ತುಂಡೇ ತುಂಡೇ ಸರಸ್ವತೀ"-ಎಂಬ ಗಾದೆ ಇಲ್ಲಿ ಚರಿತಾರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗ್ರಾಹ್ಯ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜ್ಞಾನ-ಇವೆರಡರ ಭೇದ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಮಾರ್ಗವೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯು ಸುಳಿವಿಲ್ಲ

ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನದ ರೀತ್ಯಾ ವಸ್ತು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಗುಣವೃತ್ತಿಯು ಗತಿಶೀಲವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮಾದಿ ನಿಮಿತ್ತಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದಾಗಿ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಚಿತ್ತದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಿತ್ತಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ವೃತ್ತಿಗಳು ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸುಖ ದುಃಖಾದಿ ಜ್ಞಾನದ ಹೇತುವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ -ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಕಾಶಕವಾದ ಕಾರಣ ಗ್ರಹಣ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ಮರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ- ಇದರ ಕಾರಣವೇನು?

೧೬. ನ ಚೈಕಚಿತ್ತತಂತ್ರಂ ವಸ್ತು ತದಪ್ರಮಾಣಕಂ ತದಾ ಕಿಂ ಸ್ಯಾತ್||

ವಸ್ತು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಚಿತ್ತದ ಆಶ್ರಿತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವಾಗಲೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.ಇದರರ್ಥ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದು; ಅದನ್ನು ಹೊರತು ಅನ್ಯ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳು ಲೋಪವಾಗುತ್ತವೆ-ಎಂಬುದು ಯುಕ್ತಿ ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಭ್ರಮೆಯದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಆಗ ಅದರ ಹಿಂಭಾಗ ನಮಗೆ ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗು

ವುದಿಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ಅದರ ಹಿಂಥಾಗವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದರ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದೋ ಆ ವಸ್ತು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿದ್ದು ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ,

೧೭. ತದುಪರಾಗಾಪೇಕ್ಷಿತ್ವಾಚ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ವಸ್ತು ಜ್ಞಾತಾಜ್ಞಾತಮ್॥

ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪರಾಗ ಅರ್ಥಾತ್, ಸಂಬಂಧವಿದ್ದಾಗ ಅದು ಜ್ಞಾತವೂ, ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅಜ್ಞಾತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ಯಾವ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತೇವೋ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಆ ವಿಷಯವು ಜ್ಞಾತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಉಳಿದುದು ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ-ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದವು ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಸ್ತು ಜ್ಞಾತ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಚಿತ್ತವು ಪರಿಣಾಮಿಯಾಗಿದೆ.

೧೮. ಸದಾ ಜ್ಞಾತಾಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಯಸ್ತತ್ಪ್ರಭೋಃ ಪುರುಷಸ್ಯಾಪರಿಣಾ-
ಮಿತ್ವಾತ್।

ಸಮಸ್ತ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಚಿತ್ತದ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಪುರುಷನಿಗೆ ಅಪರಿಣಾಮಿಯಾದ ಕಾರಣ ಸದಾ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವು ಜಡವಾದ ಕಾರಣ ಪರಿಣಾಮಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಚೇತನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತು ಅಪರಿಣಾಮಿಯಾದ ಕಾರಣ ಅವನಿಗೆ ಚಿತ್ತದ ಸಮಸ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸತ್ತ್ವಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ-ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬರಬಹುದು ಅದರ ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ನ ತತ್ಸ್ವಾಭಾಸಂ ದೃಶ್ಯತ್ವಾತ್॥

ಈ ಚಿತ್ತವು ದೃಶ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶವಲ್ಲ. ಏಕಾದಶ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ ಇವೆಲ್ಲಾ ದೃಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಡವಾಗಿವೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಚಂದ್ರನು ಬೆಳಗುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಚಿತ್ತವು ಆತ್ಮನ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಚೇತನತೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಚೇತನವತ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾ, ದ್ವೇಷ, ಪ್ರಯತ್ನ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಜ್ಞಾನ-ಇವು ಆತ್ಮನ ಗುಣಗಳು. ಆತ್ಮನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೇ ಚಿತ್ತ, ಮನಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಭಾವವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಪುರುಷನ-ಆತ್ಮನ ದೃಶ್ಯ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅದು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶವಲ್ಲ.

೨೦. ಏಕಸಮಯೇ ಚೋಭಯಾನವಧಾರಣಮ್ ॥

ಕ್ಷಣಿಕವಾದಿಗೆ ಮೂಡಿದ ಸಂಶಯ ಏನೆಂದರೆ, ಚಿತ್ತವು ಸತ್ತ್ವ ಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾರ್ಯ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುವ ತನಕ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರವೋ? ಹಿಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ದೃಶ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಲ್ಲ-ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ :- ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಲಾರದು.

ತಾತ್ಪರ್ಯ :- ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಭಯ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧಾರಣ ಮಾಡಲು ಚಿತ್ತವು ಅಸಮರ್ಥವಾದ ಕಾರಣ ಚಿತ್ತವು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಲ್ಲ ಪುನಶ್ಚ ಬುದ್ಧಿಯು ಸ್ವಯಂ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಬೇರೆ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಅದರ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?-ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೨೧. ಚಿತ್ತಾಂತರದೃಶ್ಯೇ ಬುದ್ಧಿಬುದ್ಧೇರತಿಪ್ರಸಂಗಃ ಸ್ಮೃತಿಸಂಕರಶ್ಚ ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ :- ಒಂದು ಚಿತ್ತವು ಇನ್ನೊಂದು ಚಿತ್ತದ ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಆ ಚಿತ್ತವು ಮತ್ತೊಂದರ ದೃಶ್ಯ. ಈ ರೀತಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದು ಅತಿ ಪ್ರಸಂಗ ಅನವಸ್ಥಾ ದೋಷ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿಗಳ ಸಂಕರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ :- ಒಂದು ಚಿತ್ತವು ಇನ್ನೊಂದು ಚಿತ್ತದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಚಿತ್ತವು ಮತ್ತೊಂದು ಚಿತ್ತದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಸಂಗ–ಅನವಸ್ಥಾ ದೋಷವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ. ಬುದ್ಧಿಯ ಅನುಭವ ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಸ್ಮೃತಿಗಳೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಕರವಾದ ಕಾರಣ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಧಾರಣ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶತ್ವಾಭಾವವಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನ್ಯಬುದ್ಧಿಯಿಂದಲೂ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವು ಯಾವ ರೀತಿ ಜ್ಞಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹೃತವಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೨೨. ಚಿತೇರಪ್ರತಿಸಂಕ್ರಮಾಯಾಸ್ತದಾಕಾರಾಪತ್ತೌ ಸ್ವಬುದ್ಧಿ ಸಂವೇದನಮ್ ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:-ಆತ್ಮನು ಚೇತನನಾಗಿದ್ದರೂ ಅಪ್ರತಿಸಂಕ್ರಮ ಅರ್ಥಾತ್, ಅನ್ಯ,

ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅದರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಿಯಾಗು ವವನಲ್ಲ. ಚೇತನದ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದ ಬುದ್ಧಿವೃತ್ತಿ, ಆ ಬುದ್ಧಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮನಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಹಾಗೂ ತನಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಬುದ್ಧಿಯ ಜ್ಞಾನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯು, ಚೇತನನಾದ ಪುರುಷನ ರೂಪಾಕಾರವಾಗು ತ್ತದೆ. ಆ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮನು ಪಡೆದು ತನ್ನ ರೂಪದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಂತಿರುವ ಬುದ್ಧಿಯು, ತನಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:- ಆತ್ಮನು ಚೇತನ ಸ್ವರೂಪ, ಅವನನ್ನು ಹೊರತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಜಡವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಈ ತ್ರಿಗುಣ- ಸತ್ವ, ರಜ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣ - ಇವುಗಳ ರೂಪ ಸುಖ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಮೋಹ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟವಾಗಿರುವ ವಸ್ತು ಬುದ್ಧಿ. ಈ ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಿಕಾ ಬುದ್ಧಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ದಿಂದ ಆತ್ಮನು ತಾನು ಸುಖಿ ಅಥವಾ ದುಃಖಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಆತ್ಮನು ಅಪ್ರತಿಸಂಕ್ರಮಿ ಎಂದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ಗುಣತ್ರಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಂಗಾಂಗಿ ಭಾವದಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪರಿಣಾಮಿಯಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಆ ರೀತಿ ಆತ್ಮನು ಬುದ್ಧಿ ಯೊಡನೆ ಸೇರಿ ಪರಿಣಾಮಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟರ ತನಕ ಅವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವು ಲಭಿಸುವು ದಿಲ್ಲವೋ ಅಷ್ಟರ ತನಕ ಅವನು ತನ್ನನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೋ ಆಗ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದೊಂದಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯು ತನಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದು; ಆದಕಾರಣ ಸುಖ ದುಃಖ ಮೋಹಗಳೊಂದಿಗೆ ತನಗಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ತಾನು ಕೇವಲ ಆನಂದವನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾದವನು—ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :-

> ನ ಪಾತಾಲಂ ನ ಚ ವಿವರಂ ಗಿರೀಣಾಮ್ ।
> ನೈವಾಂಧಕಾರಂ ಕುಕ್ಷಯೋ ನೋದಧೀನಾಮ್ ।
> ಗುಹಾ ಯಸ್ಯಾಂ ನಿಹಿತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಶಾಶ್ವತಮ್ ।
> ಬುದ್ಧಿ ವೃತ್ತಿಮವಶಿಷ್ಟಾಂ ಕವಯೋ ವೇದಯಂತಿ ॥

ಪಾತಾಳದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಪರ್ವತದ ಗುಹೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಶ್ವತನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೨೩. ದ್ರಷ್ಟೃದೃಶ್ಯೋಪರಕ್ತಂ ಚಿತ್ತಂ ಸರ್ವಾರ್ಥಂ ॥

ಚಿತ್ತವು ದ್ರಷ್ಟಾ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯ ಇವೆರಡರೊಂದಿಗೆ ಉಪರಾಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾರಣ ಸರ್ವಾರ್ಥಜ್ಞಾನವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ಫಟಿಕ ಮಣಿಯ ಕೆಳಗೆ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಹಳದಿಯ ಪುಷ್ಪವನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಪುಷ್ಪವನ್ನಿಟ್ಟಿದೆಯೋ ಸ್ಫಟಿಕ ಮಣಿಯ ಆ ಭಾಗವು ಕೆಂಪಾಗಿಯೂ, ಎಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಇಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿಯೂ, ಎಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಿತ್ತವು ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಉಪರಕ್ತವಾದಾಗ ವಿಷಯದ ರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ- ವಿಷಯಿಯಾದ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಉಪರಕ್ತವಾದಾಗ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವರೂಪ ಮಾತ್ರದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಚಿತ್ತವು ಸರ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿತ್ತದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಭ್ರಾಂತರಾದವರು ಚಿತ್ತವೇ ಚೇತನ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ನಾಸ್ತಿಕರು ಎಲ್ಲವೂ ಚಿತ್ತದ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರ; ಅದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರಾವ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಇಲ್ಲ – ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುತಃ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವವರ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಭ್ರಾಂತಿಯು ಬೀಜವಿದೆ. ಸಮಾಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅರ್ಥವು ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ .ಒಂದು ವೇಳೆ ಅರ್ಥವೇ ಬುದ್ಧಿಯಾದರೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿಯೇ ಬುದ್ಧಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾದ ಅರ್ಥವು ಯಾವುದರಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಆತ್ಮ ಈ ರೀತಿ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಬೇಕಾದ, ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಗ್ರಹ್ಯಸ್ವರೂಪ — ಈ ರೀತಿ ಚಿತ್ತದ ಮೂರು ಭೇದಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇವು ಮೂರು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಜಾತಿಯವುಗಳಾಗಿವೆ. ಯಥಾರ್ಥದರ್ಶೀ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತ ಪರಮಾತ್ಮನು ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಿದ್ದಾನೆ — ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವ ರೀತಿ — ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೨೪. ತದಸಂಖ್ಯೇಯವಾಸನಾಭಿಶ್ಚಿತ್ರಮಪಿ ಪರಾರ್ಥಂ ಸಂಹತ್ಯಕಾರಿತ್ವಾತ್॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ :— ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾರಣ, ಚಿತ್ತವು ಅನೇಕ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ಅದು ಆತ್ಮನಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಎಂಬಲಾಗಿದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:– ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನೇ ಚೇತನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಹೊರತು ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ,ಚಿತ್ತ, ಬುದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಜಡವಾಗಿವೆ.ಈ ಎಲ್ಲದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ: ಭೋಗವನ್ನು ಭೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನೊಬ್ಬನೇ ಭೋಕ್ತಾ. ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಭೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆತ್ಮನಿಗೋಸ್ಕರ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸೃಜಿಸಿದನು. ಶರೀರ ಕೂಡಾ ಆತ್ಮನಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಯು ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ. ಚಿತ್ತವು ಎಷ್ಟು ಸುಖವನ್ನಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಲಿ — ಅವೆಲ್ಲಾ ಆತ್ಮನಿಗೆ. ಆತ್ಮನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಜಗತ್ತೇ ನಿಸ್ಸಾರವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನೇ ತೊರೆದು ಅಪವರ್ಗದ

ಕಡೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಫಲವಾದ ಕೈವಲ್ಯದ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೨೫. ವಿಶೇಷದರ್ಶಿನ ಆತ್ಮಭಾವಭಾವನಾನಿವೃತ್ತಿಃ॥

ಯಾವ ಪುರುಷನು ಚಿತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಆತ್ಮನ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾನೋ, ಅವನ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗೆಗಿರುವ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾನು ಯಾರು? ನನ್ನ ಸೃಷ್ಟಿ ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಇದರ ಮೊದಲು ಏನಾಗಿದ್ದೆ? ಈ ಜನ್ಮದ ರಹಸ್ಯವೇನು? ಮುಂದೆ ಏನಾಗುವೆನು? ನನ್ನ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?— ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಂಶಯಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ಷ ಋತುವಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತೃಣದ ಅಂಕುರವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಒಡೆದು ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಆ ಬೀಜದ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಸಮಗಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗದ ಶ್ರವಣ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಯಾರು ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿ ರೋಮಾಂಚಿತನಾಗುತ್ತಾನೋ, ಮತ್ತು ಆನಂದಾಶ್ರುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅವನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಲವಲವಿಕೆಯು ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅವನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಂಗದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿವೆ — ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ, ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯ ಸಮಸ್ತ ಸಂದೇಹಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೬. ತದಾ ವಿವೇಕನಿಮ್ನಂ ಕೈವಲ್ಯಪ್ರಾಗ್ಭಾರಂ ಚಿತ್ತಮ್॥

ಯಾವ ಚಿತ್ತವು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದು ವಿಷಯಭೋಗದ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿತ್ತೋ, ಅದು ಈಗ ವಿವೇಕದಿಂದಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಗ್ಭಾರ ಅರ್ಥಾತ್ ಕೈವಲ್ಯದೆಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ಮೊದಲು ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಿತ್ತವು ಈ ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೈವಲ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿವೇಕ ಪ್ರವಾಹ ವಾಹಿನಿಯು, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಘ್ನಗಳ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಅದರ ನಾಶವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ.

೨೭. ತಚ್ಛಿದ್ರೇಷು ಪ್ರತ್ಯಯಾಂತರಾಣಿ ಸಂಸ್ಕಾರೇಭ್ಯಃ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:—ವಿವೇಕ ಜ್ಞಾನದ ಛಿದ್ರ ಅರ್ಥಾತ್ ಅಭಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದ ಕಾರಣ ಅನ್ಯ ವೃತ್ತಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:–ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿಯೂ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ದಿಂದ ನಾನು-ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನದು, ನಾನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ-ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮಗೆ ಹಲವಾರು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ದುರ್ವಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಜ್ವಲಂತ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೨೮. ಹಾನಮೇಷಾಂ ಕ್ಲೇಶವದುಕ್ತಂ ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:– ಯಾವ ರೀತಿ ಕ್ಲೇಶ ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕಗಳನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡಲಾಗು ತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ವಾನುಭೂತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕು.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:– ಯಾವ ರೀತಿ ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ದಗ್ಧವಾದ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಪುನ: ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಖರವಾದ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಅಸಂಭಾವವನ್ನು, ಪೂರ್ವಾನುಭೂತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಪುನಃ ಪುನಃ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಯ ಚಿತ್ತವು ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ವಿಷಯ ಚಿತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. 'ತುಂಬಿದ ಕೊಡ ತುಳುಕುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯು ಇಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೯. ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನೇಽಪ್ಯಕುಸೀದಸ್ಯ ಸರ್ವಥಾ ವಿವೇಕಖ್ಯಾತೇರ್ಧರ್ಮ-
ಮೇಘಃ ಸಮಾಧಿಃ ॥

ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಫಲೇಚ್ಛಾರಹಿತ ಯೋಗಿಗೆ ಸರ್ವಥಾ ವಿವೇಕ ಖ್ಯಾತಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿಯ ಲಾಭ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:– ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷಿಯಾಗದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿರಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವೇಕ ಖ್ಯಾತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರದ ಬೀಜಗಳು ನಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಅವನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಇತರ ವೃತ್ತಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿಯುಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಶಬ್ದದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ. ಈಶೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅರ್ಥ ದಲ್ಲಿ 'ಧರ್ಮ' ಶಬ್ದವು ಪ್ರಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿಹಿತಂ ಮುಖಮ್ ।
ತತ್ತ್ವಂ ಪೂಷನ್ನಪಾವೃಣು ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ ॥

[ಮಂತ್ರ ೧೫]

"ಹೇ ಪರಮಾತ್ಮನ್ ! 'ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ' ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನಾರ್ಥ ಆತ್ಮನ

ಹಿಂತ್ತಲೂ ಆಚ್ಛಾದಿತವಾದ ಕ್ಲೇಶ-ಕರ್ಮ-ವಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರದ ಆವರಣವನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡಿರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಎಂದರ್ಥವೇ ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. "ಮೇಹತಿ ಪ್ರವೃಷತಿ ಇತಿ ಮೇಘ" – ಯಾವುದರಿಂದ ವೃಷ್ಟಿಯಾಗು ತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಮೇಘ. ಧರ್ಮ ಮೇಘ ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ ಯಾವ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದ ವೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿ. ಈ ಸಮಾಧಿ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಯು ಕೃತಕೃತ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ, ನಿರಂತರ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಾವಸ್ಥೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? – ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳ ಲಾಗಿದೆ.

೩೦. ತತಃ ಕ್ಲೇಶಕರ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿಃ ॥

ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿಯುಂಟಾದ ಕಾರಣ ಅವನ ಕ್ಲೇಶ ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಪುಣ್ಯ-ಪಾಪರೂಪ ಕರ್ಮಗಳೂ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೂ ಅವುಗಳ ವಾಸನೆಯೂ ಸಮಸ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಮೂಲ ಸಹಿತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮವಿಪಾಕಗಳು ಸಮೂಲ ನಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಮತ್ತೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಗೌತಮರು ನ್ಯಾಯದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ :-

ವೀತರಾಗ ಜನ್ಮಾದರ್ಶನಾತ್ ॥ [ನ್ಯಾಯ : ೩-೧-೨೫]

ಯಾರ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗಿವೆಯೋ ಅಂಥವರ ಜನ್ಮವೇ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೇ. ಅಂಥವರ ಜನ್ಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೩೧. ತದಾ ಸರ್ವಾವರಣಮಲಾಪೇತಸ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಯಾನಂತ್ಯಾಜ್ಜ್ಞೇಯ ಮಲ್ಪಮ್ ॥

ಯಾವನ ಸರ್ವ ಆವರಣಮಲವು ನಷ್ಟವಾಗಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯ ಜ್ಞಾನವು ಅನಂತವಾದ ಕಾರಣ ಜ್ಞೇಯ ಜಗತ್ತು ಅವನಿಗೆ ತುಚ್ಛವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ.

೩೨. ತತಃ ಕೃತಾರ್ಥಾನಾಂ ಪರಿಣಾಮಕ್ರಮಸಮಾಪ್ತಿರ್ಗುಣಾನಾಮ್ ॥

ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿಯು ಉದಯವಾದೊಡನೆಯೇ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ಗುಣ [ಸತ್ವ, ರಜ, ತಮ]ಗಳ ಸಂಘಾತವಾಗಿತ್ತೋ, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮರೂಪ ಕ್ರಮವು ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ :- ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನನುಭವಿಸಲೋಸುಗವೇ ಆತ್ಮನು

ಶರೀರಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶರೀರವು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕ-ಸತ್ವರಜಸ್ತಮಗಳ ಸಂಘಾತದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅಂಗಾಂಗಿ ಭಾವದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾದುದು. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇ ಸುಖ, ದುಃಖ, ಮತ್ತು ಮೋಹ, ಯಾವಾಗ ಜನ್ಮವೆತ್ತುವ ಹೇತುವೇ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಗುಣಗಳ ಸಂಘಾತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾದರೂ ಏನು? ಯಾವ ಹೇತುವೂ ಇರದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಗುಣಗಳ ಪರಿಣಾಮರೂಪೀ ಕ್ರಮವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅವು ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

೩೩. ಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಯೋಗೀ ಪರಿಣಾಮಾಪರಾಂತನಿರ್ಗ್ರಾಹ್ಯಃ ಕ್ರಮಃ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:-ಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವಿದೆಯೋ ಅದು ನಷ್ಟವಾದ ನಂತರವೇ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:-ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲವೇ ಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣ, ತದನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷಣ-ಈ ರೀತಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬರುವ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ -ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನೇ ಗುಣಪರಿಣಾಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಣವು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲವಾದ ಕಾರಣ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವು ಅಂತವಾದೊಡನೆ ಅದರ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ವರೂಪ ನಮಗೆ ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗುಣ ಪರಿಣಾಮದ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಒಂದು ಹೊಸಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆಅದರಸ್ಥೂಲರೂಪದ ದೃಗ್ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಪರಿಣಾಮದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿ ಸತ್ತ್ವ, ರಜ, ತಮ- ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊರ್ವ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸತ್ತ್ವಗುಣದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಜೋಗುಣದಪ್ರಾಬಲ್ಯವೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮೋಗುಣದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪ ಒಮ್ಮೆ ಸುಖಿಯಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದುಃಖಿಯಾಗಿಯೂ, ಮಗುದೊಮ್ಮೆ ಮೋಹಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ಮಾನವನು ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಆಗ ಅವನ ಒಂದೊಂದೇ ಗುಣಗಳು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಣಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರಣಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಗುಣಗಳ ಕಾರ್ಯವು ನಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಪರಿಣಾಮವೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕೈವಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ. ಇದನ್ನೇ ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೩೪. ಪುರುಷಾರ್ಥ ಶೂನ್ಯಾನಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಪ್ರತಿಪ್ರಸವಃ ಕೈವಲ್ಯಂ ಸ್ವರೂಪಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ವಾ ಚಿತಿಶಕ್ತಿರಿತಿ ॥

ಸೂತ್ರಾರ್ಥ:-ಪುರುಷ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ಶೂನ್ಯ ಗುಣಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರಣದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದೇ ಕೈವಲ್ಯ ಅಥವಾ ಚೇತನಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದೇ ಕೈವಲ್ಯ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ:-ಇಲ್ಲಿ ಕೈವಲ್ಯದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಪುರುಷ=ಆತ್ಮನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ೧. ಧರ್ಮ, ೨. ಅರ್ಥ ೩.ಕಾಮ, ೪.ಮೋಕ್ಷ. ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಮತ್ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥವೂ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷಾರ್ಥ ಶೂನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯೇ ಕೈವಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಗುಣಗಳು ಕಾರಣದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ಗುಣತ್ರಯಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಿ ಭಾವದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೊಡನೆ ವಿಕೃತಿ ಎಂದರೆ. ವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ವ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಗುಣ ಪರಿಣಾಮವು ನಷ್ಟವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಟ್ಟಕೊನೆಗೆ ಧರ್ಮಮೇಘ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರಣದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕೈವಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪಾವಸ್ಥಾ. ಆತ್ಮನು ಸ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದೊಡನೆ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗಿನ ಅವನ ಸಂಬಂಧವು ಕಳಚಿಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾಹಚರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಪವರ್ಗದೆಡೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕೈವಲ್ಯ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ನಮ್ಮ ಮೇಧಾವಿ ಹಾಗೂ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಾದ, ಸತ್ಯದರ್ಶನಾಕಾಂಕ್ಷೀ ಪಾಠಕರನ್ನೂ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಆಳವನ್ನೂ ಕೂಡ ಅಳೆಯಲು ಸಾಕಿನಿಸುವಷ್ಟು ಸುತ್ತಾಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ವೈದಿಕ ಧರ್ಮ, ವೈದಿಕಸಾಹಿತ್ಯ ವೇದಗಳು-ಮೊದಲಾದ ಪದಗಳನ್ನೂ ಅತಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವಷ್ಟೇ ಸುಲಭವೆಂಬಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆಯೇ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ, ಪರಮಾತ್ಮ ಪರಮೇಶ್ವರ, ಈಶ್ವರ, ಭಗವಂತ, ಧರ್ಮ, ಯಜ್ಞ, ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ, ಉಪಾಸನಾ, ಸಾಧನಾ, ಸ್ವರ್ಗ, ನರಕ, ಮೋಕ್ಷ, ಅಪವರ್ಗ, ಬಂಧ, ಜೀವಾತ್ಮ-ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ವಿಾತಿಮೀರಿದ ಔದಾರ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಗರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ, ಮಾಯಾವಾದ, ವಿವರ್ತವಾದ, ಅದ್ವೈತವಾದ, ದ್ವೈತವಾದ, ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತವಾದ, ದ್ವೈತಾದ್ವೈತವಾದ, ಅಧ್ಯಾರೋಪವಾದ, ಜಗನ್ಮಿಥ್ಯಾವಾದ, ಸರ್ವಶೂನ್ಯತಾವಾದ, ವಿಜ್ಞಾನವಾದ, ನಾಸ್ತಿಕವಾದ, ಅನೀಶ್ವರವಾದ, ಸಾಕಾರೇಶ್ವರವಾದ, ಅವತಾರವಾದ ಸಂದೇಹವಾದ [Skepticism] ಅಜ್ಞೇಯವಾದ [Agnasticism]- ಮೊದಲಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ, ಬಳಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, "ಶ್ರೀಮನ್! ತಮ್ಮ ವಾದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಜೀವಾತ್ಮ ಸಂಖ್ಯಾಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಅಥರ್ವವೇದ" ಅಯುತೋಹಮಯುತೋಹಮಯುತೋಮ

ಅಶ್ಮಾ [೧೯-೫೧-೧]- "ಜೀವಾತ್ಮನಾದ ನಾನು ಅಯುತ [ಸಾಂಸಾರಿಕೀ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ] ಅಯುತ - ಎಂದರೆ ಅಸಂಖ್ಯನು; ನನ್ನ ಆತ್ಮನೂ ಕೂಡ ಅಸಂಖ್ಯನೇ"; **"ಶತಂಸಹಸ್ರಮಯುತಂ ನ್ಯರ್ಬುದಮಸಂಖ್ಯೇಯಂ"** [ಅಥರ್ವ: ೧೦-೮-೨೪] - "ನಾನು ನೂರು; ನಾನು ಸಾವಿರ, ನಾನು ಅಯುತ; ನಾನು ಅರ್ಬುದ; ನಾನು ಅಸಂಖ್ಯ"- ಎಂದು ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಗಣನಾತೀತವೆಂದೇ ತೋರುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ! ನಿಖರವಾಗಿ ಜೀವಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಈ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಮತವಾದಿಗಳು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತರಾಗಿ ಮೂಗುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಬೆರಳಿಟ್ಟು, ಸೋಜಿಗದಿಂದ ಬಾಯ್ದೆರೆದು ಮೂರ್ಖರಂತೆ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು, ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಶಕ್ತರಾಗರು. **"ಸಂಖ್ಯಾತಾ ಅಸ್ಯ ನಿಮಿಷೋಜನಾನಾಂ"** - [ಅಥರ್ವ: ೪-೧೬ ೫]-"ವರಣೀಯ, ಸ್ವೀಕರಣೀಯ, ಪಾಪ-ತಾಪ ನಿವಾರಕ ವರುಣದೇವನು ಜನರೆಲ್ಲರ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯುವಿಕೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಎಣಿಸಿದ್ದಾನೆ"—ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಭಗವಂತನ ಬಗೆಗೇನೋ ವೇದ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ—ಇರುವ ಜೀವಾತ್ಮರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟೆಂದು ಎಣಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿಕಾಸ ಅಲ್ಪಜ್ಞ ಜೀವರಿಗಿಲ್ಲ.

ಅದರೂ ತಥ್ಯವಿಷ್ಟೇ. ಅಸ್ತಿತ್ವವಾನ್ ಜೀವರು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ; ಅನಾದಿ–ಅನಂತರಾದ ಕಾರಣ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ತಗ್ಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಈ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೌರಮಂಡಲಗಳೆಷ್ಟಿವೆಯೋ. ಮಾನವನು ಅದನ್ನೂ ಅರಿಯನು.

ಸಪ್ತ ದಿಶೋ ನಾನಾ ಸೂರ್ಯಾಃ ಸಪ್ತಹೋತಾರ ಋತ್ವಿಜಃ । ದೇವಾ ಆದಿತ್ಯಾಯೇ ಸಪ್ತತೇಭಿಃ ಸೋಮಾಭಿರಕ್ಷನ ಇಂದ್ರಾಯೇಂದೋ ಪರಿಸ್ರವ॥ [ಋಗ್ವೇದ: ೯-೧೧೪-೩] -"[ದಿಶ]ದಿಕ್ಕುಗಳು, [ಸಪ್ತ]ಉತ್ತರ-ದಕ್ಷಿಣ-ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮ-ಊರ್ಧ್ವ-ಅಧಸ್ ಮತ್ತು ತಾನು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಈ ಏಳು ಇವೆ. [ನಾನಾ ಸೂರ್ಯಾಃ]ನಾನಾ ಸೂರ್ಯರುಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ [ಋತ್ವಿಜಃ] ಯಜ್ಞವೇದಿಯಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞಭಾಗಿಗಳಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, [ಹೋತಾರಃ] ಯಾಜ್ಞಿಕರೂ ಕೂಡ. [ಸಪ್ತ] ಹೋತೃ, ಹೋತೃಪತ್ನೀ, ಉದ್ಗಾತಾ, ಅಧ್ವರ್ಯು, ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಸರ್ವಕರ್ಮ ಸಂಯೋಜಕ-ಎಂಬ ಏಳು ಮಂದಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. [ಯೇ]ಯಾವ, [ದೇವಾಃ] ದಿವ್ಯ ಗುಣಸಂಪನ್ನರು, [ಆದಿತ್ಯಾಃ] ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯ ಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೋ. [ತೇಭಿಃ] ಅವರುಗಳೊಡನೆ, ಅವರುಗಳ ಮೂಲಕ. [ನಃ]ನಮ್ಮನ್ನು; [ಸೋಮ] ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಭಗವಂತನೇ [ರಕ್ಷ] ರಕ್ಷಿಸು. [ಇಂದೋ] ನೀರಸ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರಸ ತುಂಬಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನೇ! [ಇಂದ್ರಾಯ] ಇಂದ್ರಿಯವಂತನಾದ ಜೀವನಾದ ನನ್ನ ಸಲುವಾಗಿ [ಪರಿಸ್ರವ] ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಕರುಣಾವರ್ಷಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರು."

ಪೂರ್ಣ ಮಂತ್ರವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಮಗ್ರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ 'ನಾನಾ ಸೂರ್ಯಾಃ'—ಈ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸೋಣ. ಅನೇಕ ಸೂರ್ಯರುಗಳು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಸೌರಮಂಡಲಗಳು ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ

ದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಜನಕವಾದುದು ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಲ್ಲದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸೌರಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೃಥ್ವಿಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಇರುವ, ನಮಗಿಂತ ಹಿಂದಿರುವ, ಅಥವಾ ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಜೀವರುಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಈ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಎತ್ತಲು ಇರುವ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದಿನ ದಿನ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿಸ್ಫೋಟನೆ ಮೊದಲಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಜೀವರುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ-ಎಂಬುದು ಪರಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಾದಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಘೋರಾಂಧಕಾರ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಗಳಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಲೀಲಾಜಾಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಒಂದು ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವರನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಪೃಥ್ವಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆ ಮಾತ್ರ. ಬ್ರಹ್ಮ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಭಾಷ್ಯ ಬರೆಯುವಾಗ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು **"ಲೋಕವತ್ತು ಲೀಲಾ ಕೈವಲ್ಯಂ"** [೨-೧-೩೪]-ಎಂಬ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ತಮತಮಗೆ ತೋಚಿದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬರೆದಿದ್ದರೂ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಡುವ ಅರ್ಥ "ಮಾನವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಅನಾಯಾಸವಾದ ಕೆಲಸವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ನಾನಾ ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಈ ವಿಶಾಲವಾದ ವಿಶ್ವವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯೇ ಸರಿ. ಅವನಿಗೆ ಏನೇನೂ ಶ್ರಮವಾಗದು."—ಎನ್ನುವುದೇ ಈ ಸೂತ್ರದ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿಸ್ಫೋಟನವಾದಿಗಳ ಭ್ರಮೆ ಅವರಿಗೂ ಕೂಡ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು.

ಈಗ ಮಹರ್ಷಿ ಕಪಿಲರ **"ಜನ್ಮಾದಿವ್ಯವಸ್ಥಾತಃ ಪುರುಷ ಬಹುತ್ವಂ"**[ಸಾಂಖ್ಯ: ೧-೧೪೯] – "ಹುಟ್ಟು - ಸಾವು ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವ್ಯಕ್ತಿ - ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವ ತಥ್ಯದಿಂದ ಭೋಕ್ತೃವಾದ ಜೀವನು ಇರುವುದು ಒಬ್ಬನೇ ಅಲ್ಲ; ಬಹು ಜನರಿದ್ದಾರೆ"—ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದೂ, ಮಹರ್ಷಿ ಕಣಾದರು **"ವ್ಯವಸ್ಥಾತೋ ನಾನಾ"** [ವೈಶೇಷಿಕ:೨-೩-೨೦]–"ಒಬ್ಬೊಬ್ಬನ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬನ ಸಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದಿರುವಾಗ ಜೀವಾತ್ಮರು ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ-ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವೇ ಆಗಿದೆ." ಇದೇ ರೀತಿ ಗೌತಮ, ಜೈಮಿನಿ, ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ನ್ಯಾಯ, ಮೀಮಾಂಸಾ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಾನಾತ್ವಗಳನ್ನು ಅಭಿವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿವರಣೆ ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಧಕ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇವಲ ಏಕವಚನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಪದವಲ್ಲ. ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾಕರಾದ ಜೀವರಿರುವಾಗ ಸಾಧಕರೂ ಕೂಡ ಏಕಾಧಿಕರೇ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಈಗ ಜೀವಾತ್ಮನು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ-ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸಂದೇಹವಿರಲಾರದು. ಯಾವನು **"ಸರ್ವಂ ಪರವಶಂ ದುಃಖಂ ಸರ್ವಮಾತ್ಮವಶಂ ಸುಖಂ । ಏತದ್ವಿದ್ಯಾತ್ ಸಮಾಸೇನ ಲಕ್ಷಣಂ ಸುಖದುಃಖಯೋಃ ॥** [ಮನು: ೪-೧೬೦] "ಪರಾಧೀನವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ದುಃಖ, ಸ್ವಾಧೀನವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಸುಖ. ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು"—ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೂ

"ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನು: ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಬದ್ಧನಲ್ಲ"-ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದುದು ಸಿಕ್ಕದಿರುವುದನ್ನು ತನಗೆ ಬೇಡವಾದುದು ಕುತ್ತಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ "ನಾನು ಸರ್ವಥಾ ಸುಖಿ; ನನಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ದುಃಖವೂ ಇಲ್ಲ"-ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಧೀರನನ್ನು ಜಗತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವೇದಮಂತ್ರವನ್ನು ಗಮನವಿತ್ತು ಆಲಿಸಬೇಕು :-

ಶುನಃಶ್ಶೇಪೋ ಹ್ಯಹ್ವತ್ ಗೃಭೀತಸ್ ತ್ರಿಷ್ವಾದಿತ್ಯಂ ದ್ರುಪದೇಷು ಬದ್ಧಃ ।
ಅವೈನಂ ರಾಜಾ ವರುಣಃ ಸಸೃಜ್ಯಾತ್ ವಿದ್ವಾನ್ ಅದಬ್ಧೋ
ವಿಮುಮೋಕ್ತು ಪಾಶಾನ್ ॥ [ಋಗ್ವೇದ : ೧-೨೪-೧೩]

"[ಶುನಃಶ್ಶೇಪಃ] ಮಿತಿಮೀರಿದ ಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯಿಂದ ಬಾಳಿನ ಗೋಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವನು. [ತ್ರಿಷು ದ್ರುಪದೇಷು] ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್ಸು ತಮಸ್ಸು ಎಂಬ ಮೂರು ಗೂಟಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು, ಮತ್ತು ಮೈ-ಎಂಬ ಮೂರು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟು, [ಗೃಭೀತಃ] ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನಾಡಿಸಲೂ ಸಮರ್ಥನಾಗದಂತೆ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮನು, [ಆದಿತ್ಯಂ] ಅಖಂಡನಾದ, ಆದರಣೀಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು [ಹಿ] ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ, [ಅಹ್ವತ್] ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. [ರಾಜಾ ವರುಣಃ] ಜಗತ್ ಸಮ್ರಾಟ್, ಪರಮ ಸ್ವೀಕರಣೀಯ ಹಾಗೂ ಪಾಪ, ತಾಪ ನಿವಾರಕನಾದ ಭಗವಂತನು [ಏನಂ] ಈ ಬದ್ಧ ಜೀವನನ್ನು [ಅವಸಸೃಜ್ಯಾತ್] ಬಿಗಿತದಿಂದ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. [ವಿದ್ವಾನ್] ಸತ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನುಳ್ಳ ಜೀವಾತ್ಮನು, [ಅದಬ್ಧಃ] ಕಷ್ಟ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಧೃತಿಗೆಡದವನಾಗಿ, [ಪಾಶಾನ್] ಈ ಬಂಧನಗಳನ್ನು, [ವಿಮುಮೋಕ್ತು] ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು." ಈ ಮಂತ್ರ ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪಂಚಿನ್ನ ಚೇತನನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಆ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿಜವಾದ ಭೌತಿಕ ಸುಖವನ್ನೂ ಹೊಂದಲಾರನು; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆನಂದವನ್ನೂ ಸವಿಯಲಾರನು-ಎನ್ನುವುದು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಂಧನಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೀವನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವು - ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿವೇಕಿಗಳೆಲ್ಲರ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಳೆಯುವುದು ಪರಮ ಸಹಜ. ನಮ್ಮ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಕಾರಣ ಸಹಿತ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಕಣಾದರು "ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನಾತ್ ಬಂಧಃ ತದಭಾವೋsಪ್ಯಾದುರ್ಭಾವಕ್ಷ ಮೋಕ್ಷಃ" [ವೈಶೇಷಿಕ : ೨-೨-೨೦] – "ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನದಿಂದ [ತಪ್ಪಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ] ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ತಪ್ಪಾದ ಅರಿವು ಜೀವನ ಸಂಗಡ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ದೂರ ಸರಿದು ಹೋದಾಗ ಮೋಕ್ಷ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ-ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಗೌತಮರು "ದುಃಖ

ಜನ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ದೋಷ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನಾನಾಂ ಉತ್ತರೋತ್ತರಾಪಾಯೇ ತದನಂತರಾ ಪಾಯಾತ್ ಅಪವರ್ಗಃ" [ನ್ಯಾಯ : ೧-೨-೬೫] – "ಅಪವರ್ಗ ಎಂದರೆ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ. ಆ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದರೆ ದೋಷವೂ, ದೋಷವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಜನ್ಮವೂ, ಜನ್ಮವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದರೆ ದುಃಖವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿ ಅಪವರ್ಗ–ಎಂದರೆ ಮೋಕ್ಷವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ"-ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು "ತನ್ನಿಷ್ಠಸ್ಯ ಮೋಕ್ಷೋಪದೇಶಾತ್" [ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ : ೧-೧-೭]-"ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳವನಿಗೆ ಮೋಕ್ಷದ ಉಪದೇಶ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ"–ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಕಪಿಲರು "ಬಂಧೋ ವಿಪರ್ಯಯಾತ್" [ಸಾಂಖ್ಯ : ೩-೨೪] -'ವಿಪರೀತ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಂದರೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ"-ಎಂದೂ "ಜ್ಞಾನಾನ್ಮುಕ್ತಿಃ [ಸಾಂಖ್ಯ : ೩-೨೩]-"ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಮತ್ತೊಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೂತ್ರದಿಂದಲೇ ನಿಜವಾದ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಯಾವುದೆಂದು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ:- "ಅಥ ತ್ರಿವಿಧ ದುಃಖಾತ್ಯಂತನಿವೃತ್ತಿರತ್ಯಂತ ಪುರುಷಾರ್ಥಃ" [ಸಾಂಖ್ಯ : ೧-೧] - "ಆಧಿದೈವಿಕ, ಆಧಿ ಭೌತಿಕ, ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ – ಎಂಬ ಮೂರು ಬಗೆಯ ದುಃಖಗಳ ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ"–ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಜೈಮಿನಿ "ಶ್ರುತ್ಯುಕ್ತ ಕರ್ಮ ನಿರ್ವಹಣಾತ್ ಬಂಧ ನಿವಾರಣಮ್" [ಮೀಮಾಂಸಾ : ೧-೧-೧] - "ಶ್ರುತಿಗಳಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ." ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವೇಚಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಬೇಕು. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ "ದ್ರಷ್ಟೃ ದೃಶ್ಯಯೋಃ ಸಂಯೋಗೋ ಹೇಯ ಹೇತುಃ" [ಸಮಾಧಿಪಾದ:೧೭] – "ನೋಡುವವನಾದ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ನೋಡಲ್ಪಡುವ ದೃಶ್ಯ– ಇವೆರಡೂ ಬಿಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡರೆ ದುಃಖವು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತದೆ." "ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪೇ ಅವಸ್ಥಾನಂ" [ಸಮಾಧಿಪಾದ:೩] – "ಯಾವಾಗ ಜೀವನು ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುತ್ತಾನೋ, ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುವ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಸರ್ವವನ್ನೂ ನೋಡುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ."

ಹೀಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದರ್ಶನಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೂ ಮೋಕ್ಷದ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದರ್ಶನಕಾರರ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ - ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ಬೆಳಕೆಂದರೇನು?' – ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ 'ದೀಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ'-ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ದೀಪವನ್ನು ಕಂಡ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕೆಂದರೇನು? ಎಂದು ತಾನೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಂಧನದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಉಪಾಯ ಎರಡನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಇವುಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮೋಕ್ಷ ಸ್ವರೂಪ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿದು ಬರುವುದು – ಎಂದು ದರ್ಶನಕಾರರು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಾಧನಾಪಥದಲ್ಲಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧನಾ ಹೀನ ಆಲಸ್ಯವಂತನ ಪಾಲಿಗೆ ಮೋಕ್ಷ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪದ ಮಾತ್ರ. 'ಸಾಧನಾನಿರತನಾಗು:

ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟು'—ಎಂಬ ಆದೇಶವನ್ನು ದರ್ಶನಕಾರರು ಮುಂದಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ತ ದಾರ್ಶನಿಕರೂ, ವೇದಪ್ರಮಾಣವಾದಿಗಳೇ ಆದ ಕಾರಣ ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೋಕ್ಷದ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸು—ಎಂಬ ಉಪದೇಶವೇ ಅವರು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗ. ಈಗ ಆ ಉಪದೇಶಕ್ಕನುಸಾರ ವೇದಗಳ ಕಡೆ ತಿರುಗೋಣ.

ಯೋಗೆ ಯೋಗೆ ತವಸ್ತರಂ ವಾಜೇ ವಾಜೇ ಹವಾಮಹೇ ।

ಸಖಾಯ ಇಂದ್ರಮೂತಯೇ॥ [ಋಗ್ವೇದ: ೧-೩೦ ೭]

"[ಯೋಗೇ ಯೋಗೇ] ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಥವಾ ಜೀವೇಶ್ವರರ ಸಂಯೋಗದ ಹಂತಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ[ಯೋಗದ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನಾದಿ ಅಷ್ಟ ಅಂಗಗಳು ಎಂಟು ಹಂತಗಳಾಗಿವೆ] ಮತ್ತು [ವಾಜೇವಾಜೇ] ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಂಘರ್ಷ-ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿಯೂ, [ಊತಯೇ] ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ [ತವಸ್ತರಂ] ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ, [ಇಂದ್ರಂ] ಸರ್ವಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನೂ, ಸರ್ವೈಶ್ವರ್ಯಯುಕ್ತನೂ ಸರ್ವೇಶ್ವರನೂ ಆದ ಭಗವಂತನನ್ನು [ಸಖಾಯಃ] ಸಖ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾದ ನಾವು, [ಹವಾಮಹೇ] ಆತ್ಮನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ."

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಓದುಗರು ಅರಿತೇ ಇರಬೇಕಾದ ವಿಷಯ – ಎಂದರೆ ಮೋಕ್ಷ– ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ತ್ರಿವಿಧ ತಾಪ ನಿವಾರಣ ಎಂಬ ದೂರೀಕರಿಸ ಬೇಕಾದ ತತ್ತ್ವ. ಎರಡನೆಯದು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಆನಂದ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯಭಾಗ [Elimination] ಎಂದೂ ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ಯಭಾಗ [Possession] ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಾಪತ್ಯಾಗ, ಆನಂದ ಸಂಪಾದನ ಎಂಬ ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳೂ ಕೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೇವಲ ತಾಪತ್ಯಾಗವೇ ಮೋಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ತಾಪಗಳನ್ನು ಕೊನೆಮುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಅದು ಮೋಕ್ಷವೇ? ಸುಳ್ಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಜವನ್ನು ಹೇಳು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕೇನು? ಮೌನದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಎಂಬುದರ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿರಿ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಯೋಗಿಗಳು ಶರೀರ ರಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡು ಆನಂದವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಕಾಲದ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಹಸಿವು-ಬಾಯಾರಿಕೆ, ರೋಗ-ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಡದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರ ಬಲ್ಲರು. ಅವರಿಗೂ ಕೂಡ ದೇಹ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಬಂದೇ ಬರುವುದು ನಿಶ್ಚಯ. ಹನೂಮಾನ್, ಅಶ್ವತ್ಥಾಮ್ಮ[ಈಚೀಚೆಗೆ] ವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಇನ್ನೂ ಸಹ ಶರೀರರೇ ಆಗಿ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಹೇಳುವು ದನ್ನೇನೋ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಂಡವರು

ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಎಣಿಸಿರುವ ಐದು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯದಾದ ವಿಕಲ್ಪ ಎಂಬ ಕೇವಲ ಶಬ್ದಾಧಾರದಿಂದ ಕಲ್ಪಿತವಾದ ಆಕಾರವಂತ, ದಿವಂಗತರಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ವಸ್ತುತಃ ದಿವಂಗತರಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಊಹಾಲೋಕವನ್ನು ನಾವು ಕ್ಷಣಕಾಲಕ್ಕೂ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮೋಕ್ಷ ಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪ್ಯ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿರುದೇ ವಾಸ್ತವವಾದ ಮೋಕ್ಷ. ತಾಪನಿವೃತ್ತಿಯೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದರಿಂದ ಕಪಿಲರು ತಾಪತ್ಯಾಗವೇ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಭೌತಿಕ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಹಾಕುವುದೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದರಿಂದ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಕೈವಲ್ಯ [ಜೀವಾತ್ಮನ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪ] ವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದರಿಂದ ಗೌತಮ ಕಣಾದರಿಬ್ಬರೂ ವಿವಿಧ ತತ್ತ್ವಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಬೇಕೆಂದೂ, ಜೀವಿತರಾಗಿರುವಾಗ ಜೀವನವನ್ನು ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿಡಲು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದೂ ಜೈಮಿನಿಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಜೀವನಲ್ಲಾಗಲೀ ಸ್ವಭಾವತಃ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ವ್ಯಾಸರೂ ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಎಲ್ಲರ ಭಾವನೆಯೂ ಒಂದೇ, ಮುಮುಕ್ಷು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ದರ್ಶನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ವಿರುದ್ಧವಾದ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳುವುದು ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರ ಕಥನ ಮಾತ್ರ.

ಇದೇ ಉಭಯ ತತ್ತ್ವಗಳ ಎಂದರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಪ್ರಾಪ್ಯ ಭಾಗಗಳ ವರ್ಣನೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಮೇಲೆ ಉದ್ಧರಿಸಿರುವ ವೇದಮಂತ್ರ ಯೋಗ, ಮತ್ತು ಪಾದ ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ವೇದ ಮಂತ್ರವನ್ನುದ್ಧರಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸೋಣ.

ವೇದಾಹಮೇತಂ ಪುರುಷಂ ಮಹಾಂತಮಾದಿತ್ಯವರ್ಣಂ ತಮಸಸ್ಪರಸ್ತಾತ್।

ತಮೇವ ವಿದಿತ್ವಾ ಅತಿಮೃತ್ಯುಮೇತಿ ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ವಿದ್ಯತೇಽಯನಾಯ॥

[ಯಜು: ೩೧-೧೮]

"[ಅಹಂ] ನಾನು (ಸಾಧಕನು) [ಏತಂ] ಈ, [ಮಹಾಂತಂ] ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ, ದೊಡ್ಡವನಾದ, [ಆದಿತ್ಯವರ್ಣಂ] ಅಖಂಡತ್ವ ಯುಕ್ತನಾಗಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ವರಣೀಯನೂ, ಆದರಣೀಯನೂ, ಆದ, [ಪುರುಷಂ] ಪುರ-ಪುರದಲ್ಲಿಯೂ, ದೇಹ-ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ, ಅಣು-ಅಣುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು [ವೇದ] ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. [ತಂ] ಅವನನ್ನು [ವಿದಿತ್ವಾ ಏವ] ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆಯೇ (ಮಾನವನು) [ಮೃತ್ಯುಂ] ಸಾವನ್ನು ಅಥವಾ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕವನ್ನು [ಅತಿ ಏತಿ] ದಾಟಿ ಹೋಗು

ತ್ಮಾನೆ. [ಅಯನಾಯ] ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯಲು, ಉತ್ಕರ್ಷ ಹೊಂದಲು [ಅನ್ಯಃ ಪಂಥಾಃ] ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವು [ನ ವಿದ್ಯತೇ] ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ."

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಯೋಗದರ್ಶನದ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ರಚಿಸಿರುವ ಕಾರಣ ಅದರದೇ ಆದ ಅಂತಿಮ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪತಂಜಲಿಗಳು ಕೈವಲ್ಯವೆಂದು ಕರೆದಿರುವ ಮೋಕ್ಷದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೃದಯಾಂಕಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ. "**ಪುರುಷಾರ್ಥ ಶೂನ್ಯಾನಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಪ್ರತಿಪ್ರಸವಃ ಕೈವಲ್ಯಂ ವಾ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ವಾ ಚಿತಿಶಕ್ತಿರಿತಿ**-["ಪುರುಷಾರ್ಥ ಶೂನ್ಯಾನಾಂ] ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುವ, [ಗುಣಾನಾಂ] ಸತ್ತ್ವರಜಸ್ತಮೋ ಗುಣಗಳಿಗೆ [ಪ್ರತಿ ಪ್ರಸವಃ] ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಿಶ್ಚಲ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ-ಎಂಬ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ಕೈವಲ್ಯ. [ವಾ] ಅಥವಾ [ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ] ಜೀವಾತ್ಮನ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ, ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಆನಂದವೆಂಬ ಗುಣದಲ್ಲಿಯೂ, ಸ್ಥಿರನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ [ಚಿತಿಶಕ್ತಿಃ] ಚೇತನ ಜೀವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ನಿಲುವನ್ನೇ ಕೈವಲ್ಯವೆಂದು [ಇತಿ] ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.

ಇಷ್ಟು ವಿಸ್ತೃತ ವರ್ಣನಾನಂತರ, ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರೂ, ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕ್ಷಣ-ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಜೀವಾತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡುವ ತ್ರಿವಿಧ ತಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬಹುದು;ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ-ಸಾಧನೆ ಏಕೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದಿಸಬಹುದು. "ಆತ್ಮ ಹತ್ಯಾ ಮಹಾ ಪಾಪ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಕಟ ಸಂದೀತು; ಆದರೆ - ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂತಿಮ ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕಾದೀತು" - ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ ಹತಾಶನಾದ ಮಾನವ ಅಷ್ಟು ದೂರದ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲಾರನು. ಆದುದರಿಂದ, ಮೋಕ್ಷದ ದ್ವಿತೀಯ ಪಕ್ಷದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಮುಂದಿಸಿ ಬಿಡುವುದೇ ಪರಮೋಚಿತ. "**ಉತ್ಕ್ರಾಮಾತಃ ಪುರುಷ ಮಾವ ಪತ್ಥಾ ಮೃತ್ಯೋಃ ಪಡ್ವೀಶಮವ ಮುಂಚಮಾನಃ**"[ಅಥರ್ವ : ೮-೧-೪] - "ಮಾನವ! ನೀನು ಈಗಿರುವ ಸ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೇಳು. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕೆಳ ಬೀಳಬೇಡ. ಮರಣದ ಪಾಶವನ್ನು ಕಡಿದೆಸೆ; ತೊಡೆದಟ್ಟು;" "**ಉದ್ಯಾನಂ ತೇ ಪುರುಷ ನಾವಯಾನಂ**" [ಅಥರ್ವ: ೮-೧-೬] - 'ಮಾನವ! ನಿನ್ನ ಪ್ರಯಾಣ ಮೇಲ್ಮುಖವೇ ಆಗಿರಲಿ; ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕೆಳಮುಖವಾಗದಿರಲಿ;" "**ಅಯಂ ಲೋಕಃ ಪ್ರಿಯತಮೋ ದೇವನಾಮಪರಾಜಿತಃ**" - [ಅಥರ್ವ : ೫-೩೦-೧೭]- "ಈ ಲೋಕ ಉದಾರಾಶಯರೂ, ದಾನಶೀಲರೂ, ವಿಜಯಾಪೇಕ್ಷಿಗಳೂ, ಕರ್ತವ್ಯನಿರತರೂ, ಸತ್ಯಾಚಾರ ವಿಚಾರಾಲೋಕದೀಪಕರೂ, ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಮಾತ್ರವೆಂದರಿಯುವವರೂ ಆದ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ, ಈ ಲೋಕವನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಸೋಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದುದು"-ಎಂದು ವೇದಗಳು ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಹೇಡಿತನದ ಹೇಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾನವತ್ವಕ್ಕೆ ಮತ್ತಿಕೊಂಡ ಮಹಾಪಾಪದ ಮುಟ್ಟಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ?

ಆದಕಾರಣ, ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ, ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಗಟ್ಟಲಾಗದಂತಹ ಬಲವನ್ನು

ತುಂಬಿಸಲು, ತನ್ಮೂಲಕವೇ ಕೈವಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು, ಗುರಿತಪ್ಪದ, ಮೊಬ್ಬಾಗದ ಎಂಟು ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಣಿಮಾ ಲಘಿಮಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿಃ ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯಂ ಮಹಿಮಾ ತಥಾ ।
ಈಶಿತ್ವಂ ಚ ವಶಿತ್ವಂ ಚ ತಥಾ ಕಾಮಾವ ಸಾಯಿತಾ ॥

೧. **ಅಣಿಮಾ** :- ಅಣು ಗಾತ್ರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನೂ ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿ

೨. **ಲಘಿಮಾ** :- ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅತಿ ಭಾರವಾದ ಉತ್ತರದಾಯಿತ್ವವನ್ನೂ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

೩. **ಪ್ರಾಪ್ತಿ** :- ಸಾಧಾರಣರು - "ಅಯ್ಯೋ! ನಾವು ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ?" - ಎಂದು ನಿರಾಸೆಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ 'ಇದೋ ನೋಡು. ನಾನಿದನ್ನು ಎಡಗೈಯ ಕಿರಿಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವೆ.-ಎಂದು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ದೃಢಬಲ.

೪. **ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ** :- ಅನ್ಯರು ಓ! ಆ ಕಾಮನೆ ಆಕಾಶ ಕುಸುಮ ಮಾತ್ರ. ಎಂದಿಗೂ ಅಂದದ, ಪೂರ್ಣವಾಗದ ಕಾಮನೆ-ಎಂದು ಕೈಬಿಡುವ ಕೃತಿಯನ್ನೂ 'ನೋಡು ಸೋದರ! ನೋಡು, ಕೈಗೂಡದ ಕಾಮನೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ' - ಎಂದು, ಸಾಧಿಸಿಯೇ ತೀರುವುದು.

೫. **ಮಹಿಮಾ** :- ಯಾವ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರಕ್ಕೂ ಎಳ್ಳಿನ ಸಹಸ್ರಾಂಶದಷ್ಟೂ ಎಡೆಗೊಡದೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಲೇ 'ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಿರಿಯನಿವನು' ಎಂದು ಜಗ ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ.

೬. **ಈಶಿತ್ವ** :- ಅನ್ಯರ ದುಡಿಮೆ, ಪ್ರಯಾಸ, ಬಲ, ಹೊಗಳಿಕೆಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸದೆ, 'ಪುಢಾರಿ'ಯಾಗ ಬಯಸದೆ, ಕೇವಲ ತನ್ನ ಸ್ವಚ್ಛ, ನೈತಿಕ, ನಿಃಸ್ವಾರ್ಥ, ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ, ಸರ್ವಜನ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಕ ಕಾರ್ಯಬಲದ ವರ್ಚಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ, ಅನ್ಯರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ್ನ ಅನುಚರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

೭. **ವಶಿತ್ವ** :- ತಾನು ಉಚ್ಚನೆನ್ನಿಸುವ ಆಸೆಯ ಕನಸನ್ನೂ ಕಾಣದೆ. ತನ್ನ ಆತ್ಮಬಲದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ವಶೀಭೂತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು; ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪೂರ್ಣತಃ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

೮. **ಕಾಮಾವಸಾಯಿತಾ** :- ಸಮಸ್ತ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನೂ ಮೂಲ ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆದು ತನ್ನ ಆತ್ಮವಿಕಾಸದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು.

ಈಶಿತ್ವ – ವಶಿತ್ವಗಳ ಮಧ್ಯದ ಅಂತರದ ರೇಖೆ ಬಹು ತೆಳುವು. 'ಈಶಿತ್ವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರೀಯ; ವಶಿತ್ವ ಆತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರೀಯ' - ಎಂಬಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ 'ಯೋಗೀ ಇರುವೆಯಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಬಲ್ಲ. ಹತ್ತಿಯಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗಬಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಬಲ್ಲ; ಪರ್ವತದಷ್ಟು ಬೃಹತ್ಕಾಯ ತಾಳಬಲ್ಲ' – ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಂದಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸರ್ಕಸ್ ಆಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, 'ಯೋಗಿಯೂ ಹಾಗೆ ಏನೇನೋ ಮಾಡಬಲ್ಲ' – ಎಂದು ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಎನ್ನಿಸಲೂ ಬಹುದು, ಆದರೆ – ಯೋಗ ಚಿತ್ತವಶೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಈಶ್ವರನ ಘನಿಷ್ಠ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವ ದರ್ಶನವೆಂಬುದು ನೆನಪಿದ್ದರೆ, ದೊಂಬರಾಟ-ಇಂದ್ರಜಾಲ ವಿದ್ಯಾ-ಸರ್ಕಸ್ಸುಗಳಿಗೂ, ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದೀತು. ನೋಡಿರಿ, ಪತಂಜಲಿಗಳ ಗುರಿಯಿದು :-

ಯತ್ರಾನಂದಾಶ್ಚ ಮೋದಾಶ್ಚ ಮುದಃ ಪ್ರಮುದ ಆಸತೇ ।

ಕಾಮಸ್ಯ ಯತ್ರಾಪ್ತಾಃ ಕಾಮಾಸ್ತತ್ರ ಮಾಮಮೃತಂ ಕೃಧೀಂದ್ರಾ-

ಯೇಂದೋ ಪರಿ ಸ್ರವ ॥ [ಋಕ್ : ೯-೧೧೩-೧೧]

"[ಇಂದೋ] ನೀರಸ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಸಗೊಳಿಸುವ ದೇವ ! [ಯತ್ರ] ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, [ಆನಂದಾಃ] ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆನಂದವೇ ಆನಂದವಾಗಿರುವುದೋ, [ಚ] ಹಾಗೆಯೇ, [ಮೋದಾಃ] ಭೌತಿಕ ಸಾಧನ ರಹಿತವಾದ, ಪೂರ್ಣತಃ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೇ ಆದ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವುದೋ, [ಚ] ಅದೇ ರೀತಿ [ಮುದಃ] ಆತ್ಮಿಕಸ್ತರದ ಹರ್ಷ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿರುವುದೋ, [ಪ್ರಮುದಃ] ಈಶ್ವರಾಂತರ್ವರ್ತಿತ್ವದ ಅನುಭವ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದಿರುವುದೋ, [ಆಸತೇ] ಈ ಸರ್ವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತೂ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವುದೋ, [ಯತ್ರ] ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, [ಕಾಮಸ್ಯ] ಕಾಮನಾರ್ಹನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ, ಹಾಗೆಯೇ ಸರ್ವಕಾಮ್ಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ, [ಕಾಮಾಃ] ಮೋಕ್ಷಾನಂದೋಪಲಬ್ಧಿಯ ಜೀವಾತ್ಮನ ಕಾಮನೆಯೂ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಸರ್ವ ಜೀವಕಲ್ಯಾಣದ ನಿಃಸ್ವಾರ್ಥ ಕಾಮನೆಯೂ, [ಆಪ್ತಾಃ] ಸ್ವತಃ ಅಪ್ರಾಯಮಾನವಾದ ಕಾರಣ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದೋ, [ತತ್ರ] ಆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, [ಅಮೃತಂ ಮಾಂ] ಅಮರನಾದ ನನ್ನನ್ನು, [ಕೃಧಿ] ನೆಲೆಗೊಳಿಸು. [ಇಂದ್ರಾಯ] ಇಂದ್ರಿಯವಂತನಾದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ [ಪರಿಸ್ರವ] ಕರುಣಾ ವರ್ಷಣವನ್ನು ತುಂತುರು-ತುಂತುರಾಗಿ ಸುರಿಸು ಪ್ರಭೋ! ಸುರಿಸು, ಸುರಿಸು."

ಇದು ಪೂರ್ಣ ಮೋಕ್ಷ. ಇದರ ಸವಿ, ಸವಿಯ ಬಯಸಿ ಸರ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆಯೇ ಸಲಿಸಿ, ಸವೆಯಿಸಿದ ಸಾಧಕನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ನಮ್ಮ ಪರಮ ಶ್ರದ್ಧಾಳು, ಮೇಧಾವೀ ಪಾಠಕರು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಕಿಂಚಿತ್ಮಾತ್ರದರೂ ಆತ್ಮಿಕ ಲಾಭ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು. "ಇತ್ಯೋಂ ಶಮ್".